

Forum EPS de l'Académie d'AMIENS 2015 – 9 janvier 2015

**COURSE EN DUREE EN CLASSE DE SECONDE (N3)
PRENDRE DU PLAISIR POUR S'EMANCIPER
UNE ENTRÉE DANS L'ACTIVITÉ PAR L'EMPATHIE**

- Repérer les élèves qui ne se font pas plaisir en courant
- Les aider à trouver des motifs d'agir
- S'appuyer sur les ressentis des élèves pour susciter des transformations
- Tisser des relations humaines bienveillantes

**Dans un groupe de 36 élèves,
quelle forme de pratique scolaire
(FPS) permet de gérer
ceux qui ne se font pas plaisir?**



La FPS : 30' de déplacement

Faire ce qu'on aime...ou aimer ce qu'on fait

ENSEIGNANT BIENVEILLANT (voir diapo 18)

▣ OBSERVATEURS

ZONE D'ARRET AUTORISE (voir diapo 17)



FICHE ELEVE SEANCE 1 (EXTRAIT)

Thème de la séance : Rechercher les moyens de se détendre, de récupérer, ou d'affiner sa silhouette. Se faire plaisir en courant.

Ce qu'il y a à faire :

30' de course avec ou sans arrêt.

Les arrêts sont autorisés uniquement dans la zone d'arrêt.

La marche rapide est autorisée le temps de reprendre son souffle.

Identifier au moins une allure de course que je peux maintenir plus de 5'

Objectif :
Se faire plaisir.

Ce qui a été fait :

Nombre de tours :	
Distance totale (nombre de tours X200):	
Vitesse moyenne en km/h	

Allure(s) de course identifiée(s) : allure dans laquelle je me sens à l'aise, et que je peux maintenir plus de 5'.

	Temps au tour	Vitesse	Sensations
Ex.	54 ''	13 km/h	Je respire fort, je peux tenir plus de 5' à cette allure
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Bilan : allure(s) choisie(s), à reproduire la semaine prochaine, et à maintenir pendant 5':
.....km/h ;km/h

Un repère « fil rouge » pour chaque séance : la distance totale parcourue en 30'

Un repère « fil rouge » pour chaque course pendant tout le cycle : la vitesse en km/h

FICHE ELEVE SEANCE 1

Lycée de métiers - Nogent sur Oise *Maria Curie* Département EPS
 ACTIVITE SCOLAIRE DE DEVELOPPEMENT ET D'ENTRETIEN DE SOI - COURSE DE DUREE - CLASSE DE SECONDE
 «M_2D2_20132014» «F2» C1 DATE : 2D6

Etat de forme en début de séance

Avant la séance je me sens (entourer) ⇨ En grande forme En forme En petite forme Très fatigué

Thème

Thème de la séance : Rechercher les moyens de se détendre, de récupérer, ou d'affiner sa silhouette. Se faire plaisir en courant.

Contenu

Ce qu'il y a à faire :
 30' de course avec ou sans arrêt.
 Les arrêts sont autorisés uniquement dans la zone d'arrêt.
 La marche rapide est autorisée le temps de reprendre son souffle.
 Identifier au moins une allure de course que je peux maintenir plus de 5'

Ce qui a été fait :

Nombre de tours :	
Distance totale (nombre de tours X200):	
Vitesse moyenne en km/h	

Allure(s) de course identifiées : allure dans laquelle je me sens à l'aise, et que je peux maintenir plus de 5'.

	Temps au tour	Vitesse	Sensations
Ex.	54''	13 km/h	Je respire fort, je peux tenir plus de 5' à cette allure
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Objectif :
 Se faire plaisir.

Bilan : allure(s) choisie(s), à reproduire la semaine prochaine, et à maintenir pendant 5':
km/h ;km/h

Sensations

Sensations en fin de séance : Perception de l'effort accompli sur une échelle de 7 (très très léger) à 20 (très très dur) :

Autres sensations :

Conseil diététique

Conseil diététique du jour :
 Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne une baisse des capacités physiques. C'est pourquoi, lors d'un effort il faut boire souvent et régulièrement, en petite quantité (quelques gorgées).

Conseil d'entraînement

Conseils d'entraînement du jour :
 Pour prendre plaisir en courant, il faut comparer les effets des efforts consentis sur les progrès (par exemple j'ai couru à intensité plus faible mais j'ai tenu plus longtemps), mais aussi sur le bien être engendré par la course. Pour y parvenir, il y a souvent un palier à franchir, il faut **apprivoiser** la gêne ou la douleur et se centrer sur les aspects positifs de la course (estime de soi, plaisir de réussir...) Ne pas confondre douleurs et blessures. Certaines douleurs disparaissent ou s'atténuent lorsqu'on comprend leur origine et qu'on cherche à les apprivoiser. Lorsqu'on réussit à vaincre la douleur, on apprend à mieux connaître et à mieux maîtriser son corps.
 Pour me faire plaisir je dois **comprendre** ce qui se passe pendant la séance. Pour cela j'**analyse** chaque phase de l'entraînement en utilisant mon **ressenti** et en le confrontant à d'autres **indicateurs** (chronomètre, rythme respiratoire, intensité de l'effort...).
 Exemple de la respiration : Plus je cours vite, plus je dois apporter d'O2 au muscle en respirant plus vite et plus fort. Pour réguler l'apport d'O2 je dois trouver le bon rythme respiratoire (voir fiche de ressenti). Quand je suis mal à l'aise, je peux changer de rythme respiratoire ou changer de rythme de course.

Tableau à la disposition des élèves lors de la séance 1

VITESSE SUR UN TOUR

Temps au 200 mètres (1 tour)	Vitesse de course en km/h.
3'	4
2'24	5
2'	6
1'43	7
1'30	8
1'20	9
1'12	10
1'05	11
1'	12
55,2	13
51,6	14
48	15
45,2	16
42,4	17
40	18
38	19
36	20

VITESSE MOYENNE EN 30'

Nombre de Tours	Distance parcourue	Vitesse moyenne
8	1600	3,2 km/h
9	1800	3,6 km/h
10	2000	4,0 km/h
11	2200	4,4 km/h
12	2400	4,8 km/h
13	2600	5,2 km/h
14	2800	5,6 km/h
15	3000	6,0 km/h
16	3200	6,4 km/h
17	3400	6,8 km/h
18	3600	7,2 km/h
19	3800	7,6 km/h
20	4000	8,0 km/h
21	4200	8,4 km/h
22	4400	8,8 km/h
23	4600	9,2 km/h
24	4800	9,6 km/h
25	5000	10,0 km/h
26	5200	10,4 km/h
27	5400	10,8 km/h
28	5600	11,2 km/h
29	5800	11,6 km/h
30	6000	12,0 km/h
31	6200	12,4 km/h
32	6400	12,8 km/h
33	6800	13,6 km/h
34	7000	14,0 km/h
35	7200	14,4 km/h
36	7400	14,8 km/h
37	7600	15,2 km/h
38	7800	15,6 km/h
39	8000	16,0 km/h

Etapes 2 (Séance 2)

Thème : valider ou modifier l'allure choisie lors de la première séance (objectif détente/affinement), et préparer le test VMA en abordant l'objectif 1 (forme sportive).

Le conseil d'entraînement porte sur le plaisir différé : on peut l'atteindre par la connaissance de soi dans l'effort.

FICHE ELEVE SEANCE 2 (extrait)

Ce qu'il y a à faire : enchaîner les séquences suivantes sans s'arrêter (total 30' de course)	Ce qui a été fait :	Bilan et ressenti :																																										
5' footing lent ou marche sportive	NOMBRE DE TOURS : DISTANCE PARCOURUE :mètres	FC : Sensations et plaisir:																																										
5' à la vitesse choisie la semaine précédente («Vit_5'» km/h)	NOMBRE DE TOURS : DISTANCE PARCOURUE :mètres Allure validée (oui ou non et pourquoi ?) écrire au verso	FC : Je retiens donc la vitesse suivante : Sensations et plaisir:																																										
Récupération passive 3' : noter ce qui a été fait et écouter les consignes																																												
12X(36"-36") : 36" footing rapide : « Vit_5' » km/h + 2 ou 3 km/h, suivies d'une récupération de 36" lent : marche sportive ou footing lent. Durée totale de la série : 14'	Ce qui a été fait : <table border="1" style="margin: 10px auto; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="padding: 2px;">Course</th> <th style="padding: 2px;">Nb de plots = vitesse</th> <th style="padding: 2px;">Nombre de plots récup.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Total :</td> <td>*</td> <td>**</td> </tr> </tbody> </table> <p style="margin-top: 10px;"> DISTANCE PARCOURUE = (*+**)X10 =.....mètres </p>	Course	Nb de plots = vitesse	Nombre de plots récup.	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11			12			Total :	*	**	Bilan : vitesse à retenir après cette séquence de course : Sensations et plaisir :
Course	Nb de plots = vitesse	Nombre de plots récup.																																										
1																																												
2																																												
3																																												
4																																												
5																																												
6																																												
7																																												
8																																												
9																																												
10																																												
11																																												
12																																												
Total :	*	**																																										
Récupération 6' : marche rapide ou footing lent	NOMBRE DE TOURS : DISTANCE PARCOURUE :mètres	Sensations et plaisir :																																										
<i>DISTANCE TOTALE PARCOURUE PENDANT LA SEANCE (30' au total):</i>																																												

Validation de la vitesse choisie lors de la première séance.
Indicateurs :
 Distance parcourue en 5', traduite en km/h

Se préparer au test VMA et aborder l'objectif « forme sportive »
Indicateur :
 vitesse en km/h (un plot tous les 10 m, chaque plot correspond à 1 km/h).

Distance totale parcourue en 30' (durée totale de course identique à chaque cours)

Etapes 3 (Séance 3)

Thème : Aller « au bout de soi-même ». Test VMA.

Le conseil d'entraînement du jour porte sur l'intérêt de la VMA

FICHE ELEVE SEANCE 3

TEST VMA (extrait)

Les sensations consignées par les élèves sur leur fiche lors des séances précédentes sont compilées ici. Les élèves s'en inspirent lors de cette troisième séance

Un publipostage (**en rouge**) permet d'individualiser les fiches

Les allures retenues par l'élève lors des séances précédentes sont référées à la VMA obtenue.

Travail prévu :	Travail réalisé :		<i>Sensation perçues par les élèves : A l'aise – mal à respirer – essoufflé (ou pas) – respiration rapide – gorge sèche – tranquille – crampe – les muscles tirent – douleur (ou pas) – mal – bien – malaise – lassant – plaisir (ou pas) – chaud – bon équilibre – fatiguant – un peu dur – en forme – surchauffe du cerveau – soif – Fièvre – déçue – vertige – surpassement – en difficulté – pas régulier – point de coté – transpiration</i>
	Séquence de course n°	Nombre de plots (en nb. entier ou décimal, par exemple 6,5)	
10' à publipostage km/h			<i>Autre sensations : Je peux parler en continu sans essoufflement La respiration est cadencée par l'effort Je n'ai plus d'air, mon cœur fait boom boom !!! Préciser l'intensité et la localisation des sensations. Exemple : « un peu mal au mollet » plutôt que « mal » !!!</i>
+			
6X15'' à publipostage récup	1		
15'' footing lent ou marche sportive	2		
+	3		
10X45'' de course, récupérer 15'' après chaque course (marcher jusqu'au plot suivant).	4		
Immédiatement à la fin de l'épreuve, prendre son pouls.	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	Nb. total de plots :		
	FC à l'arrivée :		

Résultat : Vitesse maximale aérobie = VMA

= Nombre total de plots / 5 = / 5

= km/h

Relation entre le travail effectué lors des deux premiers cours et les résultats du test :

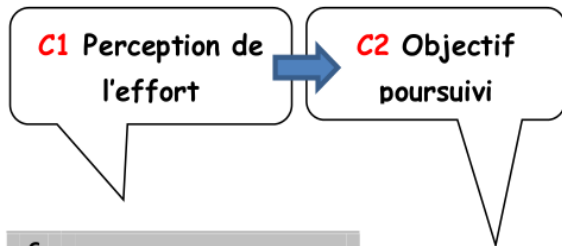
Vitesse moyenne 30' Cours 1 : **publipostage** = % VMA

Vitesse validée après 10' de course **publipost** = % VMA

Vitesse d'échauffement : **publipostage** = % de la VMA

Activité Scolaire de Développement et d'Entretien de Soi - COURSE EN DUREE

ECHELLE DE SENSATIONS



6
7 Très très léger
8
9 Très léger
10
11 Léger
12
13 Ni léger ni dur
14
15 Dur
16
17 Très dur
18
19 Très très dur
20

Echauffement, récupération
Santé affinement, détente
Forme sportive
Test VMA

C3 Sensations musculaires et articulaires

Je n'ai aucune sensation musculaire

Je suis tétanisé (crampes)

J'ai de fortes douleurs musculaires ou articulaires

Ça chauffe, je transpire Ça tire, Ça pique, Ça brûle, Ça peut faire un peu mal

C4 Sensations respiratoires et rythme respiratoire

Je peux parler en continu sans essoufflement

Je peux dire quelques mots

J'ai du mal à trouver un rythme respiratoire adapté (essoufflement, gêne)

La respiration est cadencée par l'effort

Je n'ai plus d'air, mon cœur fait boom boom

C5 Autres sensations

Fièr(e) de ce que j'ai réussi,

Déçu(e) de ce que j'ai fait

Je suis en forme

Je suis en difficulté

J'éprouve du Plaisir

Malaise- lassitude - pas de plaisir

Gorge sèche - soif

Vertige - point de côté, nausée...

Les étapes 4 et 5 du cycle

- ▣ Etape 4 = séance 4 à 8 : choisir un objectif modifiable, jouer avec les paramètres de la charge (temps et vitesse de course)
- ▣ Etape 5 : Evaluation de fin de cycle

CIBLER

SENSATIONS

CMS1 :
apprécier les effets de
l'activité sur soi et
connaître ses limites

**CONCEVOIR
un PROJET de
DEPLACEMENT
et le REALISER**

CMS3
projet

**VITESSE ET
DISTANCE
DE COURSE**

A la fin du cycle, je dois :

- **Savoir programmer seul et réaliser une séance personnelle d'entraînement, si possible adaptée à mon contexte de vie. Pour cela, je dois :**

Sentir ce qui se passe dans mon corps à plusieurs vitesses de course, et l'écrire (*analyser*) ,

Savoir combien de temps je peux courir à une vitesse donnée, et comprendre l'effet de mon entraînement sur mon corps (mise en forme sportive ou détente et affinement) (*analyser*)

Programmer (*concevoir*) et **réaliser** (*produire*) une séquence de course de trente minutes comprenant au moins deux vitesses de course différentes, et au moins deux changement d'allure. Ces exercices ont du sens pour moi. Ce sens peut se construire en évoluant petit à petit pendant le cycle.

Analyser ce que j'ai fait (*Analyser*).

Pour y parvenir :

- ▣ Identifier une **sensation**, sentir ce qui, se passe dans mon corps, c'est **déclencher des transformations**. Il est nécessaire de **sentir des changements** dans son activité, d'avoir des **sensations nouvelles**.
- ▣ Passer de « ce que je vaux » par rapport à autrui à « **ce que je peux** ».
- ▣ **Partager** avec les autres (élèves, enseignant).
- ▣ Avoir un **engagement** moteur important lorsque cela est nécessaire.

MES INTENTIONS

1- FAIRE ADHERER TOUS LES ELEVES A LA COURSE EN DUREE

Pour cela, **se donner le temps de construire un projet avec chaque élève difficulté.** Pour un classe de 36 élèves dont 10 sont en difficulté, la situation (zone d'arrêt diapo 3) permet à l'enseignant de consacrer en moyenne 6' par élève en difficulté, en une ou plusieurs séquences, soit en courant ou marchant à coté de lui, soit à l'arrêt dans la zone d'arrêt.

2- EMPATHIE ET BIENVEILLANCE

- ▣ Essayer de percevoir ce que l'élève ressent pour le comprendre
- ▣ Pour cela, se construire et enrichir une culture de l'observation et de l'écoute pour faire un diagnostic personnalisé
- ▣ Accueillir chaque élève avec bienveillance, en acceptant ce qu'il est en début de cycle...
- ▣ ...pour l'amener à construire un projet
- ▣ En l'éclairant d'un regard d'enseignant sur ce qu'il est et sur ce qu'il pourrait savoir.

3- LE PLAISIR de l'ELEVE

- ▣ Le plaisir immédiat n'est pas suffisant
- ▣ On ne va pas à l'école pour faire ce qu'on aime mais pour aimer ce qu'on fait (Ubaldi)

Si l'objectif est de « savoir gérer sa vie physique et sociale », ce la passe nécessairement par le désir de pratiquer

Le plaisir n'est pas le but de l'EPS mais le moyen d'en atteindre les objectifs

4- DEVOLUTION

- ▣ Faire en sorte que chaque élève se sente responsable des transformations qu'il va opérer par l'utilisation des connaissances dont il dispose
- ▣ Passer d'un élève qu'on entraîne à un élève qui s'entraîne

POUR CELA :

- ▣ L'élève doit adopter une attitude réflexive pour identifier ce qu'il y a à faire, analyser ses ressentis, les confronter à des repères externes pour s'émanciper

MES INTENTIONS

5- AUGMENTER LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE SOI DES ELEVES

Sentiment de compétence, satisfaction, fierté, bien être, se réaliser par l'action, découverte

MES INTENTIONS

6- FAIRE PARTAGER ET ECHANGER

- Les dyades sont composées d'un élève capable de sélectionner et de comprendre rapidement les informations utiles sur les fiches de séances, et un élève plus lent dans l'analyse de ces fiches.
- Les élèves ayant une VMA identique ou adoptant les mêmes allure doivent également pouvoir se reconnaître afin de pouvoir travailler ensemble.

Éléments du contexte : les lycéens

- ▣ Tous ont **envie de réussir** mais certains élèves ne savent pas comment faire
- ▣ Le **plaisir** et le **sentiment d'appartenance à un groupe** sont les principaux motifs d'agir
- ▣ Certains sont **fragiles** et ont des VMA peu élevées
- ▣ **Relation à la course longue :**
 - Les élèves qui **aiment** la course longue ou qui adhèrent facilement à cette pratique
 - Les élèves qui **ne prennent aucun plaisir, voir qui souffrent** en courant

Caractéristiques des élèves qui ne prennent pas de plaisir

- Méconnaissance du fonctionnement de l'organisme (problème lorsque l'effort se prolonge au delà de ce qui est connu)
- Ennui
- « Courir, ça ne sert à rien »

Demander un effort maximal à ces élèves en début de cycle (test VMA par exemple) me pose problème!

VERS QUELLE EPS?

<i>Ubaldi : « L'enjeu central de l'EPS est</i>	Interprétation en course en durée
<i>la construction d'un rapport au corps</i>	Travailler sur les sensations perçues par les élèves
<i>qui libère le sujet des déterminismes culturels qui pèsent sur lui,</i>	courir pour s'émanciper par la connaissance de soi, à partir d'indicateurs auto-référencés (pas de barème de performance sportive)
<i>des croyances,</i>	« Courir ça fait mal », « courir ça ne sert à rien »
<i>qui l'amènent à un usage de soi physique</i>	Accepter de ne pas savoir pour se transformer « sortir de soi » + temps de pratique suffisant
<i>non librement consenti</i>	La forme de pratique n'est pas choisie par les élèves

La centration de l'enseignant



Savoirs



Contenus d'enseignement



L'activité physique et réflexive dans laquelle le savoir s'incarne :
Par exemple, adaptation des charges à l'état de forme du jour, état défini au début de chaque séance.



Processus d'apprentissage :
Ce qui sous-tend les actions motrices et les choix des élèves.

Exemple : passer de « tu peux courir plus vite, il faut accélérer » à une identification des motifs d'agir de l'élève, une acceptation et une valorisation de ce qu'il sait déjà faire, puis une information sur les possibles.

Bibliographie :

- ❖ Collectif, « **La CP5 et l'apprentissage du « savoir s'entraîner physiquement** » . Que proposer à l'étude des élèves en EPS? », Edit. AEEPS, Les cahiers du CEDREPS N°10. 2011. A se procurer en priorité! Dans ce passionnant ouvrage, « réaliser et orienter son activité physique en vue de l'entretien de soi » prend tout son sens. Cette lecture peut vous donner envie d'adhérer à l'AEEPS. www.aeeps.org.
- ❖ Collectif coordonné par François Lavie et Philippe Gagnaire, « **Plaisir et processus éducatif en EPS, une pédagogie de la mobilisation** », synthèse des travaux du groupe ressource « plaisir et EPS », Editions AE-EPS, 2014
- ❖ Les articles de la revue « contre pied », pour approfondir sa culture de l'EPS.
- ❖ Francis Bergé « Savoir s'entraîner au lycée en CP4 et CP5 : des permanences et des ruptures? » + Raymond Dhellemmes « Enseigner le savoir s'entraîner physiquement : quels déplacements pour l'EPS » Edit. AEEPS, Les cahiers du CEDREPS N°13. 2013