

Situation de référence :

- Course de 9 min plus une course de 4 min 30 sur parcours avec plots tous les 12,5 m et signal tous les 45 secs. Élèves en co-observation.
- Relevé d'indice sur la vitesse (le nombre de plots franchis tous les 45sec)
- Indicateur de performance : objectif 4 min 30 = VMA — 0.5 km/h, 9 min = VMA — 1.5 km/h
- Indicateur de maîtrise : la fluctuation de vitesse prise sur la durée de chaque course (en enlevant la première et la dernière période)

4 min 30 s

9 min

Observations :

- Beaucoup d'élèves partent très vite puis s'arrêtent au cours de l'effort : ils courent pour être devant les autres.
- Certains élèves courent en prenant en compte leurs ressources présentes : ils partent vite puis ralentissent
- Certains élèves courent toujours à la même allure, quel que soit la distance ou le temps de course.

Hypothèses de fonctionnement.

- Hypothèse 1 : certains se représentent l'activité comme une activité de défi et non de performance (représentation).
- Hypothèse 2 : les élèves ne connaissent pas le rapport entre la durée de la course et le temps de maintien de l'effort. (Notion d'allure)
- **Hypothèse 3 : les élèves n'ont pas les repères sur eux même nécessaires pour courir à une allure particulière. (Repères sur soi)**

Objectifs de la leçon :

- Être capable d'identifier des allures différentes.
- Être capable de courir régulièrement à plusieurs allures définies à l'avance avec de moins en moins de repère externe.

Contenus d'enseignement visés :

Cadre des programmes de 2008

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> Connaître et se représenter des vitesses de déplacement humain. Savoir identifier sa vitesse de course en utilisant le dispositif. Connaître le lien entre la fréquence cardiaque et l'effort. 	<ul style="list-style-type: none"> Identifier et adopter deux vitesses de course imposée. Être capable de partir et de maintenir régulièrement une allure imposée. 	<ul style="list-style-type: none"> Accepter d'expérimenter des allures de course différente. Chercher à respecter son projet au lieu de chercher à dépasser les autres. Persévéérer et accepter l'enchaînement des efforts.

Cadre des programmes de 2015

Motrice	Méthodologique	Sociale
<ul style="list-style-type: none"> Identifier et adopter trois vitesses de course imposée. Être capable de partir et de maintenir régulièrement une allure imposée. 	<ul style="list-style-type: none"> Savoir prendre en compte les résultats de son action pour réguler l'action à venir. Savoir prendre en compte le dispositif pour identifier sa vitesse de déplacement. 	<ul style="list-style-type: none"> Savoir dépasser son envie d'être devant les autres au bénéfice de la maîtrise. Savoir observer un camarade et lui restituer l'information.

En lien avec le socle commun 2015

Domaine 1 : Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit

- Savoir s'exprimer correctement pour exprimer ses résultats, ses réussites, ses ratés

Domaine 1 : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages mathématiques, scientifiques et informatiques

- Utiliser à bon escient les mesures de vitesse en kilomètre
- Se représenter ce qu'est une allure (de 9 à 15 km/h)

Domaine 1 : Développer sa motricité et construire un langage du corps

- Savoir réguler et adapter son allure.

Domaine 2 : Organisation du travail personnel

- Savoir anticiper l'allure que l'on doit réaliser.
- Comprendre les consignes

Domaine 2 : Coopération et réalisation de projets

- Accepter de travailler encore observations et observer un critère simple pour un camarade

Domaine 2 : Médias, démarches de recherche et de traitement de l'information

- Comprendre le dispositif permettant d'identifier instantanément sa vitesse de course.

Domaine 2 : S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

- savoir se réguler en prenant en compte les réussites ou échecs de l'essai précédent.
- Savoir prendre en compte l'allure réussie pour la reproduire dans un contexte plus sollicitant ou avec moins de régulation.

Domaine 3 : Responsabilité, sens de l'engagement et de l'initiative

- Chercher à progresser en essayant de remplir les critères de réussite.
- Savoir élaborer un projet personnel adapté à ses ressources.

Domaine 3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

- Savoir respecter les règles de la situation.

Domaine 4 : Démarche scientifique

- Comprendre le lien entre fréquence cardiaque et effort.
- Se représenter l'ordre de grandeur de la fréquence cardiaque humaine.

Domaine 4 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

- Savoir adapter sa vitesse de course à ses ressources.

Domaine 5 : L'espace et le temps

- Savoir se représenter des vitesses de déplacement correspondant à ceux des êtres humains.

Domaine 5 : S'approprier une culture physique sportive et artistique

- Identifier sa zone de performance et la situer par rapport aux capacités humaines (record sportif)

Début de leçon :

- Explication de ce qui s'est vu précédemment.
- Explication du thème de cette leçon : savoir courir à une allure imposée.
- Lien entre la leçon et la situation de référence.

Situation n° 1 : Échauffement + identifier une allure « verte » (50 à 70 % de VMA)

Objectifs, compétences visées :

- Relation pulsation et effort.
- S'échauffer.
- Identifier une allure (qualifiée de « verte ») en prenant en compte les sensations physiques (80 % de VMA)

Buts pour l'élève :

- Courir de manière continue sans s'arrêter

Aménagement matériel et déroulement :

Questionnement sur la fréquence cardiaque de repos et d'effort.

Prise de pulsation collective.

Bilan.

Explication de la situation :

- Espace délimité.
- Les élèves sont par groupe ont pour consigne de courir à l'allure qu'ils veulent à condition de rester groupé, de ne pas s'arrêter et d'être obligé de discuter de chanter pendant 6 minutes.
- Prise de pulsation à la fin des efforts.
- Bilan sur le respect des critères de réussite et sur l'allure trouvée ➔ Allure verte

Organisation, groupes :

Les élèves se mettent par groupe affinitaire de deux à quatre personnes.

Consigne d'organisation et sécurité :

Rester dans l'espace délimité.

Contenu d'Enseignement et Critères de Réalisation :

CE : Identifier une allure permettant une aisance respiratoire.

CE : Rythme respiratoire [inspiré par le nez soufflé par la bouche, expirer au moins autant de fois qu'inspirer]

CR : Pour réussir, il faut adapter l'allure sensations au pouvoir courir et parler à la fois.

Matériel

un chronomètre par groupe si possible

Critères de réussite

L'exercice est réussi si :

- Les élèves ne se sont pas arrêtés.
- Les élèves sont restés groupés.
- Les élèves sont restés à discuter durant les six minutes.

Rapport aux projets :

Selon le projet classe, projet d'établissement.

cf. socle commun

Remédiations, régulation :

- Modifier les formes de groupement pour mettre les élèves par groupe de performances.
- Donner un chronomètre par groupe pour se rendre compte du temps qui passe.
- Fonctionner en « petit train » avec rotation du leader toutes les minutes avec maintien de l'allure.

Situation n° 2 : identifier 2 allures différentes [« jaune » (80 à 90 % de VMA) et « rouge » (+/- VMA)] et les maintenir avec moins de régulation

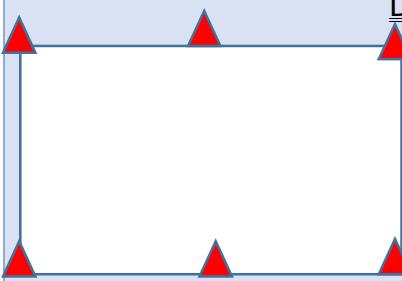
Objectifs, compétences visées :

- Comprendre l'organisation du dispositif permettant d'identifier la vitesse de course.
- Identifier deux allures [qualifiée de « jaune » et « rouge »] en prenant en compte les sensations physiques.
- Maintenir une allure en ayant moins de repères extérieurs au profit des repères internes.
- Savoir respirer correctement.
- Identifier le lien entre la fréquence cardiaque et l'effort.

Buts pour l'élève :

- Respecter le contrat d'allure imposé et/ou choisi à 1 km/h près.

Aménagement matériel et déroulement :



Dispositif :

- Plot tous les 12,50 m + signal tous les 45 secs.
- Plot tous les 25 m + signal toute les 1 min 30 s.
- Le nombre de plots franchis donne la vitesse en km/h.
- Installation du dispositif selon les contraintes locales.

Organisation et déroulement

- Les élèves sont mis par groupe de 2 [à définir selon l'objectif] avec un premier coureur et un second coureur. L'un étant l'observateur de l'autre sur le respect des critères de réussite.
- L'enseignant explique le dispositif.
- Prise de pulsation des élèves pour identifier la fréquence cardiaque de repos et à la fin de l'effort.

1. Retrouver l'allure « verte »

- 1.1. Les élèves testent l'allure « verte » 2 fois et détermine sa vitesse en s'appuyant sur le qu'observateur [signal au bout de 45 secs].
- 1.2. Bilan des élèves sur la vitesse de l'allure « verte ».

2. Trouver l'allure « jaune »

L'enseignant détermine le premier contrat [9 km/h pour un groupe et 10 km/h pour l'autre] correspondant alluré « jaune ». Rappel des conditions de validation [pas d'arrêt, course régulière, un pot d'erreur]

- 2.1. Le coureur 1 essaie de remplir le contrat sur 45sec. Le coureur n° 2 observe et valide. Bilan de validité.

Deuxième essai du coureur 1. Bilan de validité.

2.2. Idem coureur 2.

2.3. Même chose sur 1 min 30 s [2 fois] en enlevant 1/2 des plots.

2.4. Même chose sur 3 min [1 fois] avec coup de sifflet au bout de 1 min 30 s

3. Trouver l'allure « rouge »

L'enseignant détermine le premier contrat [11 km/h pour un groupe et 13 km/h pour l'autre] correspondant alluré « rouge ». Rappel des conditions idem que pour l'allure « jaune »

Fonctionnement idem que pour l'allure « jaune »

4. Se fixer un projet personnel et s'y tenir

Idem que pour les allures « jaune » et « rouge », mais l'élève se fixe lui-même son projet de course.

Organisation, groupes :

Les élèves sont en binôme affinitaire ou imposé

Consigne d'organisation et de sécurité :

Respecter le dispositif installé.

Les élèves ne doivent pas s'arrêter s'ils ont dépassé le plot avant le signal mais plutôt maintenir l'allure afin de voir le degré d'erreur.

Contenu d'Enseignement et Critères de Réalisation :

CE : Identifier deux allures spécifiques.

CE : Courir de manière régulière sur deux allures différentes.

CE : Courir de manière régulière en se basant sur ses sensations.

CE : Maintenir une allure sur une durée plus longue [45sec, 1 min 30 s, voire 3 min].

CE : respiration [inspiration expiration]

Cr : pour réussir, il faut repérer ces sensations.

Cr : pour réussir, il faut partir dès le début de la bonne allure.

Cr : pour réussir, il faut respirer de manière adaptée.

Cr : pour réussir, il faut prendre en compte les réussites et les échecs de la situation précédente pour essayer de réussir la suivante.

Matériel Plots + décamètre + 1 sifflet + chronomètres [prof et éventuellement pour les élèves]	Critères de réussite L'exercice est réussi si : – L'élève ne s'est pas arrêté. – L'élève a couru de manière régulière [départ et en cas dépassement du plot] – L'élève n'a pas plus d'un plot d'erreur.
Rapport aux projets : Selon le projet classe, projet d'établissement. cf. socle commun	Remédiations, régulation : Le choix des groupements et la fixation des projets de courses sont à adapter selon les capacités des élèves. Possibilité de changer de groupes [sur décision des élèves ou du professeur ?] en cas d'une non-adaptation. Réguler le nombre d'essais sur chaque durée de course selon les réussites ou les échecs. Réguler la durée de course [multiple de 1 min 30 s] selon les réussites ou les échecs des élèves.

Fin de leçon :

- Bilan sur la leçon [réussite, difficulté]
- Mise en perspective de la leçon par rapport à la situation de référence et les observations
- Aborder le thème de la leçon suivante [élaboration et réalisation de projet individuel travaillent sur une allure, autre ...]