

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Champ d'apprentissage 1

Demi-fond : repères d'évaluation

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE				
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 les rôles sociaux
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	<p>Gestion de l'effort</p> <ul style="list-style-type: none"> Maintenir une allure à l'aide de repères externes et internes. Ajuster son effort et définir une stratégie de course au regard de ses ressentis psychologiques, respiratoires, musculaires et cardiaques. Éprouver et accepter les effets de l'entraînement et de la fatigue physique. Encourager et conseiller ses camarades. <p><i>En lien avec A1, A3 et A5</i></p>			
	<p>Programmation de l'effort</p> <ul style="list-style-type: none"> Maîtriser les principes de base du « savoir s'entraîner » : vitesse maximale aérobie (VMA), allures de courses, filières anaérobie lactique et aérobie, capacité et puissance, effets de l'entraînement (de la répétition et de la récupération). Relier des ressentis avec des repères externes (temps, distances, vitesse). Construire et aider à construire un plan d'entraînement en lien avec un projet de course. <p><i>En lien avec A1, A2, A3 et A5</i></p>			
	<p>Préparation à l'effort</p> <ul style="list-style-type: none"> Réaliser un échauffement complet et progressif. Adapter son échauffement à ses ressentis et à l'effort à venir. S'échauffer, seul ou en groupe, sans l'aide de l'enseignant. <p><i>En lien avec A2 et A4</i></p>			

<p>ÉTAPES ET REPÈRES DE PROGRESSION</p>	<p>GESTION DE L'EFFORT</p> <p>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints Modifie fréquemment son allure de course de façon inadaptée.</p> <p>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints Adopte et maintient une allure de course à l'aide de repères externes fréquents.</p> <p>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints Adopte, maintient et ajuste une allure de course à l'aide de repères internes.</p> <p>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés Persévère malgré la fatigue dans la réalisation d'un projet de course à des intensités élevées.</p>	<p>PROGRAMMATION DE L'EFFORT</p> <p>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints Ajuste son projet d'allure en fonction du temps de course et des ressentis de ses courses précédentes.</p> <p>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints Choisit des allures et des temps de récupération adaptés à la filière travaillée.</p> <p>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints Planifie et réalise un projet d'entraînement (allure, temps de course et de récupération) adapté à la stratégie de course choisie pour sa performance.</p> <p>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés Porte un regard critique et constructif sur la planification et la réalisation d'un camarade.</p>	<p>PRÉPARATION À L'EFFORT</p> <p>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints En groupe, gestion autonome d'un échauffement « type » en 3 temps (temps, espaces et contenus imposés par l'enseignant).</p> <p>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints Seul ou à plusieurs, gestion autonome d'un échauffement basé sur des repères externes, dont la durée, l'espace et l'aménagement matériel sont choisis par les élèves.</p> <p>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints Seul, gestion autonome d'un échauffement adapté à ses repères internes, dont le type, la durée, l'espace et l'aménagement matériel sont choisis par les élèves.</p> <p>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés Seul, gestion autonome d'un échauffement personnel basé sur des repères internes, dont les contenus spécifiques à l'APSA sont choisis par l'élève.</p>
<p>COMPÉTENCE ATTENDUE</p>	<p>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.</p>		
<p>RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION</p>	<p>L'évaluation porte à la fois sur la réalisation de la performance elle-même et sur la capacité à concevoir un projet d'entraînement et un projet de performance adaptés à ses ressources.</p>		

Illustration 1 : travail de l'attendu « S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif »

ATTENDU DE FIN DE CYCLE SPÉCIFIQUEMENT TRAVAILLÉ	
	A2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	<ul style="list-style-type: none"> • S'engager et persévérer dans la réalisation d'une performance maximale et les entraînements qu'elle implique. • Percevoir et relier des ressentis (psychologique, respiratoire, musculaire et cardiaque) et des repères externes (temps, distances, vitesse). • Acquérir des connaissances de base sur le « savoir s'entraîner » : vitesse maximale aérobie (VMA), allures de courses, filières anaérobie lactique et aérobie, capacité et puissance, effets de l'entraînement (de la répétition et de la récupération).
ÉTAPES D'ACQUISITION ET REPÈRES DE PROGRESSION	<p>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints : ajuste son projet d'allure en fonction du temps de course et des ressentis de ses courses précédentes.</p> <p>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints : choisit des allures et des temps de récupération adaptés à la filière travaillée.</p> <p>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints : planifie et réalise un projet d'entraînement (allure, temps de course et de récupération) adapté à la stratégie de course choisie pour sa performance.</p> <p>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés : idem + porte un regard critique et constructif sur la planification et la réalisation d'un camarade.</p>
SITUATION D'ÉVALUATION POSSIBLE	Construire, réaliser et analyser au regard de ses ressentis, de ses capacités et de sa stratégie de course un projet de performance maximale sur deux courses.

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE	
OBJECTIF DE LA TÂCHE POUR LE PROFESSEUR	Après avoir apporté les premières connaissances sur l'entraînement et la filière aérobie, l'élève est placé face à des choix (faciles) d'intensité, visant à développer la capacité et la puissance aérobie.
DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT	<p>Au cours de la séquence :</p> <ul style="list-style-type: none"> De leçon en leçon, l'élève est amené à faire des choix de plus en plus nombreux et de plus en plus précis dans son projet de course, en fonction de l'analyse de sa prestation au regard de ses ressentis (le choix caricatural des intensités de course proposé dans cette mise en œuvre constitue une première approche, à proposer en début de séquence). Ces choix de plus en plus larges vont de pair avec une organisation, des outils et un aménagement matériel stable. Le choix est fait de ne pas proposer de rôle d'observateur afin d'éviter un recueil de données limité et de solliciter davantage les ressources physiques. La définition des projets de course se fait le plus possible entre les leçons (sur fiche ou via l'espace numérique de travail) et est régulé par l'enseignant si besoin.
LA PROBLÉMATIQUE POSÉE AUX ÉLÈVES	Commencer à construire et analyser un programme d'entraînement sur 2 courses.
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	<ul style="list-style-type: none"> Connaissances de base sur la capacité et la puissance aérobie et les principaux principes de l'entraînement : <ul style="list-style-type: none"> - Le but de l'entraînement est de développer la capacité (taille du réservoir de l'arrosoir) et la puissance (débit du pommeau de l'arrosoir). - La capacité aérobie se développe par des courses lentes (60 à 80% VMA) mais longues (plus de 9'). Le but est d'épuiser les réserves (pour que le corps en fabrique davantage) en courant plus longtemps mais moins vite que la course à laquelle on se prépare. - La puissance aérobie se développe grâce à des courses intenses (90 à 120% VMA) mais courtes (3' maximum). Le but est de faire des courses plus courtes mais plus intenses et plus nombreuses que celle pour laquelle on se prépare. Compréhension du travail individualisé en % de VMA et utilisation de tableaux à double entrée. Importance du psychologique (et du motif d'agir lié à sa stratégie de course) dans la réalisation d'une performance aérobie. Maîtrise de l'échelle de ressentis.
BUT DE LA TÂCHE POUR L'ÉLÈVE	Choisir, mener et analyser (grâce à ses camarades et ses ressentis) un projet parmi les propositions de l'enseignant.
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> Boucle avec plots tous les 10m. Chasuble de couleur identique pour les élèves de même VMA, qui courent ensemble (enfilé pour le projet bas et au poignet pour le projet haut). Fiche de ressentis et fiche de projet : projet (vitesse/temps/distance), nombre de plots à passer en 1 minute selon l'allure choisie.

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE (SUITE)	
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir un projet de deux courses : 9 min à 70%, 80%, 100% ou 110% VMA et 3 min à 80%, 90%, 110% ou 120 % VMA (récupération de 2 min entre les courses). • Avec ses camarades de VMA identique, analyser sa course au regard du projet visé et de ses ressentis pour prévoir le projet de la leçon suivante. • Après chaque course, noter ses ressentis et comparer sa vitesse réelle de course avec la vitesse qui était visée.
CONTENU OU QUESTIONNEMENT INDUCTIF	<ul style="list-style-type: none"> • Mise en relation d'indicateurs internes (ressentis) et externes (autres coureurs, distance, temps) afin d'ajuster le programme d'entraînement.
CRITÈRE DE RÉUSSITE	<ul style="list-style-type: none"> • Le projet d'entraînement a été réalisé en entier et à la bonne allure. • La fiche a été complétée, individuellement (ressentis) et collectivement (analyse de la course : allures, émulation ou découragement). • Le projet de course pour la leçon suivante est défini (et sera régulé par l'enseignant).
VARIABLES / OUTILS À DISPOSITION	<ul style="list-style-type: none"> • Coup de sifflet toutes les 30" ou toutes les minutes. • Fourchette plus ou moins grande dans les % VMA proposés par l'enseignant. • Observation plus détaillée de l'allure de course par un élève non coureur (inapte par exemple). • Régulation par l'enseignant du projet d'entraînement. • Etayage plus ou moins important de l'enseignant pendant la réalisation. • En fin de leçon précédente, au regard des ressentis cardiaque et respiratoire suite au test VMA, l'élève choisit de garder sa VMA ou d'utiliser une VMA supérieure.
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	<p>M. KBAIER, « <i>Savoir s'entraîner physiquement en collège, une autre façon d'aborder la course en demi-fond en collège</i> », <i>Les cahiers du CEDREPS n°14</i>, 2015.</p>

Illustration 2 : travail de la compétence générale « Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière... » (Demi-fond)

	ÉLÉMENT(S) DU SOCLE SPÉCIFIQUEMENT TRAVAILLÉ(S)
	D4, CG4 : « Les systèmes naturels et les systèmes techniques ». « Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, raisonnée et raisonnable ». L'éducation physique et sportive aide à comprendre les phénomènes qui régissent le mouvement et l'effort, à identifier l'effet des émotions et de l'effort sur la pensée et l'habileté gestuelle. Elle contribue à la construction des principes de santé par la pratique physique.
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	<p><i>Si le travail sur l'échauffement ou le « savoir s'entraîner » sont pertinents dans un objectif de santé, l'accent est mis ici sur les ressentis afin d'améliorer la connaissance de soi.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ressentir, verbaliser et situer son état psychologique, respiratoire, musculaire et cardiaque. • Accepter et éprouver les effets sur le corps de l'entraînement et de la fatigue physique. • Manipuler les paramètres de l'effort en lien avec ses ressentis.
ÉTAPES D'ACQUISITION ET REPÈRES DE PROGRESSION	<p>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints : l'élève perçoit de manière globale certains effets de l'effort sur le corps.</p> <p>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints : l'élève perçoit et situe ses ressentis (psychologique, respiratoire, musculaire et cardiaque) sur une échelle de niveaux.</p> <p>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints : l'élève met en relation ses ressentis avec le type d'effort (filières mobilisées) et les paramètres (vitesse et durée) de l'effort réalisé.</p> <p>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés : l'élève s'appuie sur les relations entre ses ressentis et les paramètres de l'effort pour concevoir et réaliser son plan d'entraînement. Persévère dans des efforts intenses.</p>
SITUATION D'ÉVALUATION POSSIBLE	Analyser sa prestation ou celle des autres à partir d'outils d'appréciation externes et internes afin d'ajuster un projet d'entraînement.

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE	
OBJECTIF DE LA TÂCHE POUR LE PROFESSEUR	Analyser ses ressentis en lien avec le type d'effort choisi (filière) pour réguler son projet d'entraînement.
DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT	<p><i>Cette situation est plutôt proposée en fin de séquence, lorsque les élèves sont déjà capables de « S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif ».</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Au-delà des ressentis des élèves, leurs « motifs d'agir » s'expriment dans leur stratégie de course, que ce soit dans le dépassement de soi favorisé par l'aide d'autrui ou dans la confrontation aux autres. • La performance est envisagée collectivement. Les coureurs de même VMA disposent de la même couleur de chasuble et l'entraide peut aussi bien se situer dans l'encouragement que dans l'émulation. • Le choix est fait de ne pas proposer de rôle d'observateur afin d'éviter un recueil de données limité et de solliciter davantage les ressources physiques.
LA PROBLÉMATIQUE POSÉE AUX ÉLÈVES	Quelle est la tactique de course la plus signifiante pour moi ? À quel type d'effort et d'entraînement correspond-t-elle ?
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	<ul style="list-style-type: none"> • Connaissances sur les filières énergétiques aérobie et lactique : <ul style="list-style-type: none"> - Pour « Se dépasser soi-même », je dois augmenter mon % de VMA lors de l'épreuve finale en m'entraînant en puissance aérobie. Mon corps utilise l'oxygène de l'air pour créer de l'énergie. - Pour l'épreuve finale, il me faudra augmenter mon allure de course (pourcentage de VMA). - Pour « Dépasser les autres en accélérant lors de la dernière minute », je dois m'entraîner en capacité anaérobie lactique. Mon corps utilise les réserves de sucre pour créer de l'énergie. - Pour l'épreuve finale, il me faudra accélérer lors de la dernière minute et gagner au moins 2 plots sur les coureurs de devant. • Connaissance des niveaux les plus intenses de ressentis (N3 et N4). • Capacité à s'engager dans un effort intense.
BUT DE LA TÂCHE POUR L'ÉLÈVE	Construire et mener un projet d'entraînement en fonction de sa stratégie de course pour atteindre le ressenti correspondant au type d'effort réalisé.
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Chasuble de couleur identique pour les élèves de même VMA, qui courent ensemble. • Une fiche de programme d'entraînement.

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE (SUITE)	
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir une stratégie de course en lien avec son motif d'agir et un projet d'entraînement : <ul style="list-style-type: none"> - « Se dépasser soi-même » (puissance aérobie) : 4 courses de 3min à 80% VMA ou 5 courses de 2 min à 90%, récupération (active) identique au temps de course - « Dépasser les autres » (capacité lactique lors de la dernière minute) : 2 séries de 8 courses de 30'' à 120% VMA ou deux séries de 7 courses de 1' entre 100% VMA, récupération passive identique au temps de travail, 10' entre les séries.
CONTENU OU QUESTIONNEMENT INDUCTIF	<ul style="list-style-type: none"> • As-tu réussi à réaliser ton projet d'entraînement ? Pourquoi ? Quels ajustements pour la prochaine leçon ? • Tes niveaux de ressentis correspondent-ils au type d'effort réalisé ? (N3/N4 pour le 1er motif et N4 pour le 2^e)
CRITÈRE DE RÉUSSITE	<ul style="list-style-type: none"> • Le projet d'entraînement a été réalisé en entier et à la bonne allure. • La fiche a été complétée, individuellement (ressentis) et collectivement (analyse de la course : allures, émulation ou découragement). • Le projet de course pour la leçon suivante est défini (et sera régulé par l'enseignant).
VARIABLES / OUTILS À DISPOSITION	<ul style="list-style-type: none"> • Observation plus détaillée de l'allure de course par un élève non coureur (inapte par exemple). • Régulation par l'enseignant du projet d'entraînement. • Étayage plus ou moins important de l'enseignant pendant la réalisation.
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	<p>M. KBAIER, « <i>Savoir s'entraîner physiquement en collège, une autre façon d'aborder la course en demi-fond en collège</i> », <i>Les cahiers du CEDREPS n°14</i>, 2015.</p>

En annexe : les fiche outils pour les exemples 1 et 2

Fiche de projet de course de l'élève (exemple 1)

MA VMA km/h Si mes ressentis de la semaine précédente étaient en niveau 1 ou 2, je peux augmenter ma VMA de 2 ou 1 km/h.

MON PROJET			CE QUE J'AI FAIT													
Choix de mon projet		Allure visée	Niveaux de mes ressentis				Nombre de plots passés chaque minute									
9 minutes		plots / min.	Respiratoire	N1	N2	N3	N4	1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'	9'
			Cardiaque	N1	N2	N3	N4									
70% VMA	100% VMA	Vitesse de course visée	Musculaire	N1	N2	N3	N4	Vitesse réelle de course								
80% VMA	110% VMA	km/h	Psychologique	N1	N2	N3	N4	km/h								

5 minutes de récupération active

MON PROJET			CE QUE J'AI FAIT												
Choix de mon projet		Allure visée	Niveaux de mes ressentis				Nombre de plots passés chaque minute								
3 minutes		plots / min.	Respiratoire	N1	N2	N3	N4	1'		2'			3'		
			Cardiaque	N1	N2	N3	N4								
70% VMA	100% VMA	Vitesse de course visée	Musculaire	N1	N2	N3	N4	Vitesse réelle de course							
80% VMA	110% VMA	km/h	Psychologique	N1	N2	N3	N4	km/h							

2 minutes de récupération active

Fiche de projet de course de l'élève (exemple 2)

MA VMA km/h

PROJET « SE DÉPASSER SOI-MÊME »		CE QUE J'AI FAIT									
Choix de mon projet	Allure visée	Niveaux de mes ressentis				Nombre de plots passés chaque minute					
4 x 3' à 80% VMA 3' de récup. active	plots / min. plots / course	Respiratoire	N1	N2	N3	N4	1	2	3	4	5
		Cardiaque	N1	N2	N3	N4					
5 x 2 min à 90% 2' de récup. active	Vitesse de course visée	Musculaire	N1	N2	N3	N4	Vitesse réelle de course				
	km/h	Psychologique	N1	N2	N3	N4	km/h				

PROJET « SE DÉPASSER SOI-MÊME »		CE QUE J'AI FAIT												
Choix de mon projet	Allure visée	Niveaux de mes ressentis				Nombre de plots passés chaque minute								
2 x 8 courses de 30'' à 120% VMA 30'' de récup. passive	plots / min. plots / course	Respiratoire	N1	N2	N3	N4	1	2	3	4	5	6	7	8
		Cardiaque	N1	N2	N3	N4								
2 x 7 courses de 1' à 100% VMA 1' de récup. passive	Vitesse de course visée	Musculaire	N1	N2	N3	N4	Vitesse réelle de course							
	km/h	Psychologique	N1	N2	N3	N4	km/h							

ÉCHELLE DE RESENTIS

	NIVEAUX DE RESENTIS			
	1	2	3	4
RESENTI PSYCHOLOGIQUE	Facile Je suis prêt à repartir.	Confortable Je tiendrai jusqu'au bout.	Fatigant Je vais y arriver, mais vivement la fin !	Trop dur Je veux m'arrêter.
RESENTI RESPIRATOIRE	Légèrement essoufflé Je peux parler sans problème.	Essoufflé Je ne peux pas faire de longues phrases.	Très essoufflé J'ai du mal à parler.	Manque d'oxygène Je ne peux plus parler.
RESENTI MUSCULAIRE	Je ne sens pas mes muscles.	Mes muscles sont chauds. Je rebondis au sol.	Mes jambes sont lourdes. J'ai du mal à lever mes genoux et mes muscles tirent.	Mes jambes font mal. Mes muscles picotent ou sont douloureux.
RESENTI CARDIAQUE	Je ne sens pas mon cœur battre.	Je sens les battements de mon cœur. La FC est facile à relever.	Mon cœur bat fort. Les battement vont vite et sont difficiles à compter.	Mon cœur bat très fort.
FRÉQUENCE CARDIAQUE	Inférieure à 140 bpm (moins de 70% de FCmax)	Entre 140 et 160 bpm (70 à 80% de FCmax)	Entre 160 et 180 bpm (80 à 90% de FCmax)	Supérieur à 180 bpm (plus de 90% FCmax)

TABLEAUX D'ALLURES

RECHERCHER UNE VITESSE DE COURSE (KM/H)							
% VMA	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %	110 %	120 %
6	3,5	4	5	5,5	6	6,5	7
6,5	4	4,5	5	6	6,5	7	8
7	4	5	5,5	6,5	7	7,5	8,5
7,5	4,5	5,5	6,5	7	7,5	8,5	9
8	5	5,5	6,5	7	8	9	9,5
8,5	5	6	7	7,5	8,5	9,5	10
9	5,5	6,5	7	8	9	10	11
9,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5
10	6	7	8	9	10	11	12
10,5	6,5	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5
11	6,5	7,5	9	10	11	12	13
11,5	7	8	9	10,5	11,5	12,5	14
12	7	8,5	9,5	11	12	13	14,5
12,5	7,5	9	10	11,5	12,5	14	15
13	8	9	10,5	11,5	13	14,5	15,5
13,5	8	9,5	11	12	13,5	15	16
14	8,5	10	11	12,5	14	15,5	17
14,5	8,5	10	11,5	13	14,5	16	17,5
15	9	10,5	12	13,5	15	16,5	18
15,5	9,5	11	12,5	14	15,5	17	18,5
16	9,5	11	13	14,5	16	17,5	19
16,5	10	11,5	13	15	16,5	18	20
17	10	12	13,5	15,5	17	18,5	20,5

RECHERCHER UNE DISTANCE (M)						
Temps	0'18''	0'36''	1'12''	3'00''	6'00''	9'00''
Vitesse de course (km/h)						
6	30	60	120	300	600	900
6,5	32,5	65	130	325	650	975
7	35	70	140	350	700	1050
7,5	37,5	75	150	375	750	1125
8	40	80	160	400	800	1200
8,5	42,5	85	170	425	850	1275
9	45	90	180	450	900	1350
9,5	47,5	95	190	475	950	1425
10	50	100	200	500	1000	1500
10,5	52,5	105	210	525	1050	1575
11	55	110	220	550	1100	1650
11,5	57,5	115	230	575	1150	1725
12	60	120	240	600	1200	1800
12,5	62,5	125	250	625	1250	1875
13	65	130	260	650	1300	1950
13,5	67,5	135	270	675	1350	2025
14	70	140	280	700	1400	2100
14,5	72,5	145	290	725	1450	2175
15	75	150	300	750	1500	2250
15,5	77,5	155	310	775	1550	2325
16	80	160	320	800	1600	2400
16,5	82,5	165	330	825	1650	2475
17	85	170	340	850	1700	2550

RECHERCHER UNE ALLURE
Plots en 1'
10
11
12
13
13
14
15
16
17
18
18
19
20
21
22
23
23
24
25
26
27
28
28

Illustration 3 : travail de l'attendu « S'échauffer avant un effort »

ATTENDU DE FIN DE CYCLE	
	A4 : S'échauffer avant un effort
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	Préparer ses muscles, ses articulations et son système cardio-vasculaire à l'effort en respectant les principes de progressivité, continuité, complétude. Adaptation à l'activité et aux ressources de l'individu.
ÉTAPES D'ACQUISITION ET REPÈRES DE PROGRESSION	<p>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints : en groupe, gestion autonome d'un échauffement « type » en 3 temps (temps, espaces et contenus imposés par l'enseignant).</p> <p>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints : seul ou à plusieurs, gestion autonome d'un échauffement basé sur des repères externes, dont la durée, l'espace et l'aménagement matériel sont choisis par les élèves.</p> <p>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints : seul, gestion autonome d'un échauffement adapté à ses repères internes, dont le type, la durée, l'espace et l'aménagement matériel sont choisis par les élèves.</p> <p>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés : seul, gestion autonome d'un échauffement personnel basé sur des repères internes, dont les contenus spécifiques à l'APSA sont choisis par l'élève.</p>
SITUATION D'ÉVALUATION POSSIBLE	Seul ou en groupe, concevoir, mener et analyser un échauffement efficace sur la base d'un projet d'échauffement offrant à l'élève un nombre de choix adapté à son niveau d'autonomie.

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE	
OBJECTIF DE LA TÂCHE POUR LE PROFESSEUR	Sur la base d'échauffements « types », guider l'élève vers un échauffement autonome, personnalisé et adapté à l'APSA.
DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT	<p>L'élève est placé face à une situation d'échauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lui permettant de mobiliser à la fois ses ressources internes et des ressources externes (partenaire d'échauffement, fiches de suivi d'échauffement, matériel, guidage de l'enseignant...). • Lui offrant des espaces de choix et d'autonomie : temps, espaces et type d'échauffement, groupements, aménagement matériel, contenu spécifique... <p>Un échauffement au service des apprentissages de demi-fond :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au-delà de sa logique propre, le contenu de l'échauffement est directement lié aux objectifs de la séquence et de chacune des leçons qu'il introduit en visant notamment l'acquisition : <ul style="list-style-type: none"> - de savoirs spécifiques liées aux repères externes (de temps, d'espace) et aux ressentis internes (niveau de forme, échelle de ressentis, mesure de fréquence cardiaque) ou aux principes d'efficacité motrice et respiratoire ; - de savoirs méthodologiques liés à l'organisation spatiale et matérielle, à la manipulation de temps, de vitesses et de distances. <p>Vers un échauffement autonome :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Progressivement, et de manière personnalisée grâce à sa fiche de suivi d'échauffement, chaque élève est amené à faire de plus en plus de choix dans : la gestion du temps, de l'espace et des repères externes, les durées de l'échauffement et de ses phases, l'espace et l'aménagement matériel, l'adaptation à ses repères internes, le type d'échauffement, le contenu spécifique à l'APSA support. <p>Vers des habitudes de fonctionnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au-delà de la progressivité de cette séquence, le réinvestissement régulier de ces principes d'échauffement dans d'autres APSA (tout au long du cycle 4), associé à un suivi des réalisations et des acquis, permet la construction progressive de savoir-faire relatifs à l'échauffement. • Le plaisir de l'élève lors du temps d'échauffement est recherché afin de contribuer à la pérennité de sa pratique. Il passe entre autre par la valorisation des progrès, par les espaces importants de socialisation et par une autonomie de plus en plus importante.
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	<p>Le but de l'échauffement est de préparer le corps à l'effort pour éviter les blessures et améliorer la performance. C'est aussi le moyen d'acquérir des compétences liées au demi-fond et de se concentrer sur le travail à venir.</p> <p>L'échauffement est complet s'il mobilise tout le corps : le système cardio-pulmonaire, les muscles et les articulations.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le but est d'augmenter la température du corps, la fréquence cardiaque et le rythme respiratoire. • Pour cela, je dois mettre tout mon corps en mouvement assez longtemps et mobiliser toutes mes articulations. <p>L'échauffement est progressif si l'intensité de travail a augmenté, sans à-coup, pour aboutir à l'intensité de l'effort à venir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le but est d'amener le corps vers l'intensité des courses à venir, sans le brusquer. • Pour cela, je dois rester chaud : <ul style="list-style-type: none"> - en alternant les temps de courses (dynamiques) et les temps de mobilisation articulaire (statiques) ; - en enchaînant l'échauffement et l'activité, sans pause (repos ou consigne) ou en me ré-échauffant si besoin. <p>L'échauffement est adapté au demi-fond s'il s'appuie sur les actions spécifiques à cette activité.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le but est de préparer le corps aux mouvements et à l'effort du demi-fond. • Pour cela, je dois, accélérer, courir, m'aider des bras, tenir des allures, respirer... <p>L'échauffement est personnel si je l'adapte à mes capacités et à ce que je ressens dans l'instant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le but est d'adapter le contenu, la durée et l'intensité de mon échauffement à mes capacités, à mes ressentis et à mes envies. • Pour cela, je dois ressentir ma température corporelle, ma respiration, les battements de mon cœur, mes muscles.

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE (SUITE)	
BUT DE LA TÂCHE POUR L'ÉLÈVE	S'échauffer en respectant les choix faits dans son projet d'échauffement.
DISPOSITIF	Plots tous les demi km/h (tous les 2m50 pour des courses de 18'').
CONSIGNES	Remplir et mener en autonomie son projet d'échauffement.
CONTENU OU QUESTIONNEMENT INDUCTIF	Questionnement sur les choix du projet d'échauffement, les ressentis, les écarts entre le projet et la réalisation.
CRITÈRE DE RÉUSSITE	<p>L'échauffement est complet :</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'ai réussi si en fin d'échauffement, sans être fatigué, j'ai chaud (température du corps), je suis essoufflé (rythme respiratoire) et ma fréquence cardiaque a augmenté et que toutes mes articulations ont été mobilisées. <p>L'échauffement est progressif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'ai réussi si j'ai augmenté petit à petit l'intensité de mon effort jusqu'à celle des courses à venir, sans pause trop longue. <p>L'échauffement est adapté au demi-fond :</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'ai réussi si j'ai couru et que j'ai insisté sur les articulations des membres inférieurs. <p>L'échauffement est personnel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'ai réussi si : <ul style="list-style-type: none"> - j'ai adapté mon temps de course et mon allure à mes ressentis de chaleur corporelle, d'essoufflement et à mon rythme cardiaque ; - j'ai insisté sur les articulations sur lesquels je suis fragile ou ressent des douleurs ; - j'ai approfondi les éducatifs techniques que je maîtrise peu ou ceux qui me plaisent.
VARIABLES / OUTILS À DISPOSITION	Chronomètres, cardio-fréquence-mètres, fiche de projet et de suivi d'échauffement, échelle de ressentis. Guidage plus ou moins important de l'enseignant.

Documents supports

ÉCHAUFFEMENT EN 3 TEMPS			
Étape 1 : En groupe, gestion autonome d'un échauffement « type » (temps, espaces et contenus imposés par l'enseignant).			
	But	Je dois :	J'ai réussi si :
ÉCHAUFFEMENT CARDIO-PULMONAIRE	<ul style="list-style-type: none"> Augmenter la température du corps et des muscles. Augmenter le rythme du cœur et de la respiration. 	<ul style="list-style-type: none"> Courir lentement pendant 4 minutes. 	<ul style="list-style-type: none"> J'ai couru 4 minutes. J'ai chaud (je transpire). Je suis légèrement essoufflé mais pas fatigué.
ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE	<ul style="list-style-type: none"> Échauffer mes articulations. 	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliser chaque articulation en faisant des grands cercles pendant 20 secondes. 	<ul style="list-style-type: none"> J'ai mobilisé chaque articulation 20 secondes avec une amplitude maximale.
ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE AU DEMI-FOND	<ul style="list-style-type: none"> Me préparer à des actions intenses. Me préparer aux gestes de l'activité. 	<ul style="list-style-type: none"> Faire des gammes sur 2x30m : talons-fesses, montées de genoux et pas chassés. Faire 3 courses progressives à 8, 10 et 12 km/h. Faire 3 courses de 18'' à l'allure de la course à venir. 	<ul style="list-style-type: none"> J'ai respecté les allures de courses pour augmenter petit à petit l'intensité de mon échauffement.

ÉCHAUFFEMENT INTÉGRÉ			
Étape 2 : Seul ou à plusieurs, gestion autonome d'un échauffement basé sur des repères externes, dont la durée, l'espace et l'aménagement matériel sont choisis par les élèves.			
	But	Je dois :	J'ai réussi si :
ÉCHAUFFEMENT COMPLET, PROGRESSIF ET ADAPTÉ	<ul style="list-style-type: none"> Augmenter et maintenir la température du corps, les rythmes cardiaques et respiratoires. Échauffer les articulations. Se rapprocher progressivement de l'intensité et du type d'effort à venir. 	<ul style="list-style-type: none"> Alterner les temps d'échauffement articulaire courts avec : <ul style="list-style-type: none"> des courses lentes ; des gammes ; des courses progressives (18'' de 60% à 100% de ma vitesse maximale aérobie (VMA) ; des courses à l'allure de la course à venir. 	<ul style="list-style-type: none"> Je n'ai fait aucune longue pause. Je me sens chaud et légèrement essoufflé tout au long de l'échauffement. J'ai mobilisé chaque articulation 20 secondes avec une amplitude maximale. J'ai augmenté progressivement l'intensité de mon échauffement et ai respecté mes allures de course.

ÉCHAUFFEMENT PERSONNEL

Étape 3 : Seul, gestion autonome d'un échauffement adapté à ses **repères internes**, dont le type, la durée, l'espace et l'aménagement matériel sont choisis par les élèves.

	But	Je dois :	J'ai réussi si :
ÉCHAUFFEMENT COMPLET, PROGRESSIF, ADAPTÉ ET PERSONNEL	<ul style="list-style-type: none"> Adapter mon échauffement à ce que je ressens. 	<ul style="list-style-type: none"> Choisir le type d'échauffement que je préfère (en 3 temps ou intégré). Mesurer mon rythme cardiaque à plusieurs moments de l'échauffement. Adapter le nombre, la durée ou la distance des gammes et des courses progressives en fonction de mes ressentis (température du corps, rythmes cardiaques et respiratoires, plaisir). 	<ul style="list-style-type: none"> Je me sens chaud et légèrement essoufflé pendant tout mon échauffement. Ma fréquence cardiaque a augmenté tout au long de l'échauffement. J'ai terminé par des courses à allures proches de ma VMA.

ÉCHAUFFEMENT INVENTÉ

Étape 4 : Seul, gestion autonome d'un échauffement personnel basé sur des repères internes, dont les **contenus spécifiques à l'APSA** sont choisis par l'élève.

	But	Je dois :	J'ai réussi si :
ÉCHAUFFEMENT COMPLET, PROGRESSIF, ADAPTÉ ET PERSONNEL	<ul style="list-style-type: none"> Adapter mon échauffement à ce que je ressens. 	<ul style="list-style-type: none"> Choisir le type d'échauffement que je préfère (en 3 temps ou intégré). Mesurer mon rythme cardiaque à plusieurs moments de l'échauffement. Adapter le nombre, la durée ou la distance des gammes et des courses en fonction de mes ressentis (température du corps, rythmes cardiaques et respiratoires, douleurs, blessures, plaisir). 	<ul style="list-style-type: none"> Je me sens chaud et légèrement essoufflé pendant tout mon échauffement. Ma fréquence cardiaque a augmenté tout au long de l'échauffement. J'ai terminé par des courses à allures proches de ma VMA.
ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE INVENTÉ	<ul style="list-style-type: none"> Adapter l'échauffement à l'épreuve à venir. 	<ul style="list-style-type: none"> Inventer le type, le temps, la durée ou la distance de mon échauffement pour être le plus performant possible dans l'épreuve à venir. 	<ul style="list-style-type: none"> J'ai inventé des exercices d'échauffement spécifiques à l'activité et qui me préparent pour l'épreuve à venir.