

# Course en durée CP5

***L'ÉVALUATION, UN OUTIL AU SERVICE DE  
LA RÉUSSITE DES ÉLÈVES EN EPS ?***

**Stage RésolP 2011**

# Compétence attendue du N3

- ▶ **CA 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**.
- ◆ **Moduler l'intensité et la durée** : « Jouer » sur les rapports durée/intensité ainsi que sur la récupération.
- ◆ **en rapport avec une référence personnalisée** : Réaliser un test pour définir précisément sa VMA.
- ◆ **Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme** : reconnaître et définir précisément ses sensations (musculaire, respiratoire et psychologique).
- ◆ **en fonction d'un mobile d'agir** : connaître les différentes filières de travail et la relation avec le % de VMA et le rapport avec la Fréquence cardiaque.
- ▶ En résumé : il s'agit pour l'élève de savoir varier l'intensité et durée de sa séquence d'entraînement par rapport à une référence personnalisée et à son ressenti.

# Compétence attendue du N4

- ▶ **CA N4 : Prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres** (durée, intensité, temps de récupération, répétition...) **pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel.**
- ◆ **Prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres :**  
Différencier des allures de courses grâce à des repères intériorisés et savoir varier les méthodes d'entraînement pour un même objectif.
- ◆ **pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel :**  
Connaître les différentes filières énergétiques et les effets de l'entraînement sur soi. Affiner ses sensations et s'en servir pour réguler son travail.
- ▶ En résumé : il s'agit pour l'élève de prévoir et réaliser une séquence d'entraînement avec différents paramètres

# Comportements observables

	Sensations	Justifications	Analyse	Respect des allures et du volume choisi	Cohérence de la séance proposée	Récupération
Comportement 3 N3 non atteint	Absence de sensations écrites	Pas de justification cohérente.	Sommaire et ou partiellement erroné. Pas d'adaptation pour la suite.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le volume de course n'est réalisé qu'à 80 % du projet annoncé.</li> <li>- Respect de ce qui est annoncé.</li> </ul>	Incohérence à plusieurs niveaux : par rapport, au niveau défini par le test, au choix d'objectif, aux allures, aux types de récupération.	Mal contrôlé (décalée, passive, inadaptée)
Comportement 2 N3 en cours d'acquisition	Commentaire général sur l'état de forme pendant la séance	Les explications existent et s'appuient sur des connaissances de base en entraînement liées à une connaissance objective de ses capacités, de l'objectif, du moment.	Bilan rédigé, à partir de connaissances précisées, l'évolution du programme est envisagé de manière globale.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le volume de course réalisé à 90 % du projet annoncé.</li> <li>- Respect de ce qui est annoncé.</li> </ul>	Cohérence du projet par rapport à certains éléments : au niveau défini par le test, programme en fonction de l'objectif possédant une logique entre effort et récupération.	Contrôlée et réalisée en fonction de ce qui est annoncé.
Comportement 1 N3 atteint	Précises et en rapport étroit à chaque exercice	Les explications sont précises et s'appuient sur des connaissances précises d'entraînement, liées à une connaissance objective de ses capacités, de l'objectif, du moment.	Bilan rédigé et expliqué, ainsi que l'évolution du projet, le tout à partir de connaissances précises et analysées.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le volume de course réalisé à 100 % du projet annoncé.</li> <li>- Non respect de ce qui est annoncé</li> </ul>	Cohérence totale du projet sur tous les plans qui composent la proposition d'entraînement. Originalité, mais justification précise par rapport à l'objectif.	Contrôlée et réalisée en fonction de ce qui est annoncé. (Aucune récupération passive). Cohérente sur la forme et le moment.

# Conduites typiques d'élèves en Course en durée (Référence : F.Bergé)

## ▶ « Le copieur/colleur »

Ce qui organise l'élève, c'est de se débarrasser du problème de la construction personnelle de son entraînement en « copiant » une séance d'entraînement déjà construite par le professeur ou par camarade par incompréhension et / ou par paresse.

Indicateurs :

- . L'élève reprend (à 1 ou 2 nuances près) un entraînement déjà réalisé.
- . L'élève ne peut pas justifier par écrit ou par oral les exercices qu'il a recopiés.
- . Le travail est souvent correctement fait.

## ▶ « Le zappeur »

Ce qui organise l'élève c'est de vivre des effets différents au cours du cycle. Ce comportement est souvent provoqué par une difficulté à se projeter dans le temps.

Indicateurs :

- . L'intensité d'un effort est changée au dernier moment en justifiant cela par un « ras le bol »
- . D'une semaine à l'autre la séance (ou une partie importante de la séance) change d'objectif (l'élève dérive très souvent de l'objectif 3 vers l'objectif 2) après une séance jugée « trop pénible » parce que l'on « se traîne »...

## ▶ « L'insensible »

Ce qui organise l'élève c'est en priorité de finir l'effort entrepris quoiqu'il arrive, de remplir son contrat prévu, sans se soucier des effets ressentis, des sensations vécues.

Indicateurs :

- . L'entraînement n'est jamais construit à partir d'une sensation identifiée mais toujours à partir d'un exercice précédent réussi ou pas. Cependant les connaissances sur l'entraînement peuvent être parfaitement intégrées par l'élève
- . Il n'y a jamais de retour par écrit sur les sensations (ou des généralités : « bien, pas bien, .. »)

# Conduites typiques d'élèves en Course en durée (Référence : F.Bergé)

## ▶ « Le sensitif »

Ce qui organise l'élève c'est de prendre en compte en priorité, les effets ressentis pour construire sa séance en se souciant moins des exercices qui les provoquent.

Indicateurs :

- . Se réfère par écrit et verbalement à des sensations multiples, variées, et précises.
- . Peut arrêter un effort si celui ci génère des sensations désagréables non attendues.


## ▶ « Le synthétiseur »

Ce qui organise l'élève c'est de faire des allers-retours incessants entre les connaissances sur l'entraînement et les effets ressentis et attendus à l'issue des efforts.

Indicateurs :

- . Toutes les cases du support écrit de la séance d'entraînement sont remplies et informatives.
- . On observe une certaine jubilation chez l'élève à expliquer le pourquoi des exercices.

# Enjeux éducatifs

- ▶ Acquérir des connaissances (physio, sur soi, santé) et les mettre en œuvre
  - ▶ Apprendre à connaître objectivement son potentiel physique
  - ▶ Faire des choix autonomes et responsables par rapport à un projet personnalisé
  - ▶ Connaître les processus de l'entraînement et de récupération.
  - ▶ S'investir dans le test VMA et dans les séances proprement dites pour permettre les progrès et les apprentissages.
  - ▶ Construire un esprit critique au regard de sa propre activité et de celle proposée au cours du cycle et en dehors.
- 

# Acquisitions attendues prioritaires

Acquisitions Attendues	Critères d'observations	Indicateurs retenus
<p>Construire sa séance en relation étroite avec l'objectif choisi et son motif d'agir personnel</p>	<p>Spécificité de l'objectif choisi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- durée de l'effort (distance ou temps, nombre de répétitions...)</li> <li>- intensité de l'effort (% de VMA)</li> <li>- Récupération (nature et durée)</li> <li>- l'élève justifie ou pas l'exercice choisi</li> </ul>
	<p>Choix du motif d'agir personnel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- personnalise ou pas ces justifications : asthme, poids, souffle, cigarettes, musculations, activités parallèles, apparence...</li> <li>- l'élève justifie ou pas son choix parmi les 3 motifs cad :</li> <li>- 1.exemple : <i>préparer un objectif précis. Travailler sa vitesse.</i></li> <li>- 2.exemple : <i>s'entraîner pour être efficace dans une autre activité sportive ou pour se sentir plus fort. Travailler sa résistance</i></li> <li>- 3.exemple : <i>s'entraîner pour s'aérer la tête, se changer les idées, évacuer la tension et le stress et travailler son endurance, dans ce type d'effort particulièrement.</i></li> <li>- personnalise ou pas ces justifications : asthme, poids, cigarettes, activités parallèles, apparence...</li> </ul>
	<p>Engagement lors du test VMA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- essoufflement</li> <li>- expression du ressenti lors du test (au max mes capacités du moment, aurais pu continuer un peu, aurais pu continuer longtemps)</li> <li>- parties du corps douloureuses et si possible à partir de quelle vitesse (pieds, mollets, cuisses, abdos, haut du corps, nuque)</li> </ul>



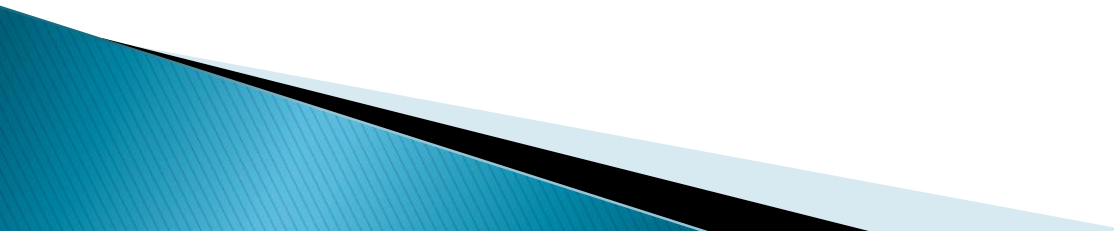
# Acquisitions attendues prioritaires

Acquisitions Attendues	Critères d'observations	Indicateurs retenus
Réguler sa séance en fonction de ses sensations et de repères externes en relation à l'objectif visé	Réalisation de l'objectif choisi	<ul style="list-style-type: none"><li>- % du volume de course réalisé par rapport au projet initial.</li><li>- respect de l'allure choisi et annoncé (écart entre son choix préalable et sa séance)</li></ul>
	Récupération	<ul style="list-style-type: none"><li>- Décalée ou pas (passive ou active...)</li><li>- adaptée ou pas (en fonction de son objectif)</li><li>- cohérence avec la forme du moment</li></ul>

# Acquisitions attendues prioritaires

Acquisitions Attendues	Critères d'observations	Indicateurs retenus
<p>Décrire ses sensations et les mettre en relation avec les efforts produits</p>	<p>Capacité d'analyse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bilan effectué (et justifié) ou pas</li> <li>- connaissances dépassant mon propre objectif : si j'avais voulu poursuivre tel objectif, j'aurais augmenté/diminué le temps de..., le % de..., le nombre de répétitions de...</li> <li>- Adaptation ou pas à partir des sensations éprouvées ou de connaissances précises</li> </ul>
	<p>Terminologie et précisions des sensations</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- terminologie en termes ressentis ou pas</li> <li>- sensations précises ou générales</li> <li>- sensations pendant la séance ou pour chaque exercice</li> <li>- sensation cohérente et en rapport à chaque exercice</li> </ul>
	<p>Mise en relation sensations et efforts</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sensations recherchées en fonction de l'effort choisi.</li> <li>- sensations éprouvées et Pourquoi ?</li> <li>- recherche ou pas des causes, des explications des justifications dans le domaine de l'entraînement et de la diététique : pour éviter que....., je..... Pour favoriser....., je.....</li> </ul>

## Présentation d'un exemple pour un Niveau 3 , classe de première Bac. Pro. :

- ▶ Caractéristiques des élèves
  - ▶ CP/ CMS visées
  - ▶ Objectifs prioritaires
  - ▶ Connaissances / Capacités / Attitudes
  - ▶ Situation proposée pour observer la compétence attendue
  - ▶ Fiche d'observation (carnet d'entraînement)
  - ▶ Priorités dans le cycle
- 

# Caractéristiques élèves et conditions de réalisation

- ▶ Caractéristiques élèves:
  - 21 filles , Bac pro. Esthétique.
  - Travail conséquent et dynamisme important, arrive facilement à fournir des efforts physiques et intellectuels réguliers, aucun problème de discipline, très peu taux d'absentéisme.
- ▶ Conditions de réalisation :
  - Durée effective du cycle : 8 à 10 séances soit 12h environ
  - Nombre de cycles déjà effectués au lycée : 0
  - Infrastructure et matériel : le tour du gymnase soit environ 400m

# CP/ CMS visées et Objectifs prioritaires

- ▶ CP visée : CP5
- ▶ CMS visées : en priorité : CMS 3 (3.1–3.2–3.3–3.4–.5)  
Puis CMS 1 (1.1– 1.2) et CMS 2 (2.4)
- ▶ Objectifs prioritaires dans l'APSA au regard des axes du projet pédagogique :
  - Construire sa séance en relation étroite avec l'objectif choisi et son motif d'agir personnel.
  - Réguler sa séance en fonction de ses sensations et de repères externes en relation à l'objectif visé. Les allures des déplacements sont très proches de celles prévues.
  - Décrire ses sensations en utilisant une terminologie adapté et en terme de ressentis. Ses sensations sont mises en relation avec les efforts produits

# Connaissances prioritaires

## Sur l'APSA

- Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA.
- Les paramètres de construction d'une séance
- Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité (étirements, FC et diététique)

## Sur sa propre activité

- Ressenti respiratoire en lien avec l'intensité visée.
- Relation entre fréquence cardiaque, aisance respiratoire et effort.
- Les groupes musculaires sollicités dans sa pratique (dénomination et localisation).

## Sur les autres

- Indicateurs visibles d'un engagement optimal chez un coureur (rythme respiratoire, état de fatigue visible)

# Capacités prioritaires

## Savoir faire en action

- Réaliser le test initial de VMA avec engagement.
- – Construire à 2/3 élèves une partie de son entraînement : définir une charge de travail (durée, intensité des efforts, nature et durée de récupération).
- - Réaliser la séance complète en y intégrant systématiquement les éléments de récupération (hydratation, étirements, ...).
- – Différencier globalement les allures en fonction du pourcentage de VMA.
- – Prendre des repères et réguler son allure en étant guidé par un signal extérieur.
- – Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations).

## Savoir-faire pour aider aux apprentissages

- Concevoir à plusieurs une échelle de ressenti général et respiratoire.
- – Observer la pratique d'autrui pour l'aider à partir d'indicateurs identifiés (état de fatigue, dégradation de l'attitude de course, ...).
- – Tenir un carnet d'entraînement
- – Utiliser des outils objectivant la zone d'effort (prise de pouls, cardiofréquencemètre) en correspondance avec les zones d'effort.
- – Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ».
- – Réaliser un bilan global de sa séance

# Attitudes prioritaires

## En direction de soi

- S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique : performance référée à ses propres ressources, choix personnel du mobile d'agir, conception de son propre entraînement.
- – Accepter d'explorer plusieurs mobiles même si un choix prioritaire se dessine déjà.
- – Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané ou la baisse de motivation

## En direction d'autrui

- Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique (observateur, chronométreur, conseiller,).
- – Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort.
- – S'ouvrir aux autres pour enrichir un projet personnel (échanges sur le ressenti et la conception de séances)



# Les différents mobiles existants

▶ **Mobile 1 : accompagner un objectif sportif de course en rapport avec des échéances.**

Échauffement :

- 10 minutes à allure lente suivies de 6 minutes à 160 - 170 bpm

Travail intermittent court : (5 minutes de récupération entre les exercices)

- 5 X 1' / 1' à 90 % de VMA
- 6 X 30 / 30 à 100 % de VMA
- 7 X 15 / 15 à 110 % de VMA

Récupération active :

- 4' à allure lente (40 à 50%)

▶ **Mobile 2 : Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale**

Échauffement : (avec cardiofréquencemètre)

- 10 minutes à 140 - 150 bpm, R: 1'
- 6 minutes à 160 - 170.

Travail intermittent long :

- 5 X 3' à 80 % de la VMA, R: 2'

Récupération active :

- 4' à allure lente (40 à 50%)

▶ **Mobile 3 : Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette.**

Séquences de course :

- 6 minutes à 70% + 2' de marche (récup active)
- 3 X 4' à 60% , R: 3' de marche
- 2 X 5' à 60% , R: 2' de marche
- Récup : 4' à allure lente (40 à 50%)

# Echelle des ressentis

- ▶ Le curseur va de 1 à 5 :
- ▶ **Aspect musculaire** : aisance – durcissement – tensions/lourdeurs – brûlures – raideurs douleurs
- ▶ **Aspect cardio respiratoire** : rythmée (3/5) – mvt resp amplifiés – cadencés (3/3) – besoin d'air/j'entends mon pouls – essoufflement
- ▶ **Aspect psycho** : tranquille – cool/pas trop dur – éprouvant mais je tiens – vivement la fin – envie d'arrêter

# Situation proposée pour observer la compétence attendue

- ▶ Pour construire l'échelle de ressentis :
  - Courir 10 minutes à allures différentes et y associer sur chaque séquence une FC, une FR, et des ressentis :
    - \_ 4 minutes footing
    - \_ 3 minutes allure soutenue
    - \_ 1 minute allure très soutenue
    - \_ 2 minutes de récupération active
  - Outils : plots, chrono, cardio
  - Rôles : Fonctionnement en binôme (1 coureur / 1 coach)
  
- ▶ Séance proprement dite pour mettre en avant la fiche d'observation ou cahier d'entraînement (mobile n°2) :
  - Échauffement : (avec cardiofréquencemètre)
    - 10 minutes à 140 – 150 bpm, R: 1'
    - 6 minutes à 160 – 170.
  - Travail intermittent long :
    - 5 X 3' à 80 % de la VMA, R: 2'
  - Récupération active :
    - 4' à allure lente (40 à 50%)

# Critères d'observation

- ▶ Cf doc joint

# Priorités dans le cycle

- ❖ Les différentes étapes pour acquérir les CA du niveau 3 en course en durée sont (référence à I.Lyonnet) :
  - ▶ En premier lieu l'élève doit définir un projet personnel de transformation grâce à l'acquisition de connaissances
  - ▶ Il doit ensuite choisir des séquences d'entraînement adaptées cad construire sa charge de travail en fonction de son objectif et de son potentiel.
  - ▶ De plus le pratiquant régule son activité en mettant en relation les effets ressentis et la charge de travail effectué.
  - ▶ En dernier lieu il s'évalue et fait le bilan de sa séquence pour s'adapter ou faire évoluer ses choix

MERCI DE VOTRE ATTENTION  
ET VOTRE INDULGENCE...