



Extrait du EPS Académie de Lyon

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article166>

Un cycle de course de durée en CP5

- Ressources
- CP5
- Course en durée
- Ressources Péda Course en durée
-



Date de mise en ligne : samedi 9 avril 2005

Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

Cet article est proposé par Marie Marion et Francis Bergé du Lycée Claude Lebois à Saint-Chamond dans la Loire.

Cet article se propose de relater un cycle d'enseignement suivi par 2 classes de 1ère année Bac Professionnel (Logistique des transports et Exploitation des transports) en Course en Durée (sollicitant prioritairement le 5ème type de compétence de la dimension culturelle).

1 - Pourquoi la course en durée en 5ème type de compétence ?

La « Course en durée » telle quelle est identifiée dans les programmes du cycle terminal appartient aux Activités Scolaires de Développement et d'Entretien Personnel (ASDEP). Ce type d'activités provient du champ des pratiques sociales extrascolaires, celui des Activités Physiques de Développement Personnel (APDP) : musculation, jogging, relaxation, aérobic...).

En milieu scolaire et en EPS, cette activité se réfère expressément au 5ème type de compétence (dimension culturelle) : « Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi ».

Cette activité est en rupture totale avec « la course de ½ fond » ou « la course de longue durée » qui, elles, se réfèrent explicitement à des disciplines de l'athlétisme et donc au 1er type de compétence « Réaliser une performance mesurée à un échéance donnée ».

Cette rupture est double :

- 1ère rupture :

Cette activité « Course en durée » qui aurait pu s'intituler « locomotion de durée » (car elle pourrait s'effectuer en natation sportive, en cyclisme) ne vise pas prioritairement l'acquisition d'un **savoir courir**, mais prioritairement l'acquisition d'un **savoir s'entraîner pour l'entretien de soi**.

Ce cycle doit donc s'ancrer sur des pré requis (« un déjà là ») concernant certaines techniques de course de longue durée sur terrain varié (réduction de la foulée en montée, rythme respiratoire associé au rythme des appuis, se reconnaître dans une allure....).

C'est une action d'intervention sur soi, un processus organisé dans la durée, qui nécessite obligatoirement de se projeter (au sens de « se jeter en avant ») dans un futur au moins aussi lointain que la fin du cycle.

L'élève choisi **un objectif parmi trois** après avoir expérimenté, avec l'aide de l'enseignant, les différents types d'efforts engendrés par la visée de ces objectifs :

- Objectif 1 - S'entraîner à parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné (ou réduire le temps pour une distance donnée) pour préparer un objectif sportif (course sur route, test de Cooper,...).
- Objectif 2 - S'entraîner à entretenir et développer une forme optimale pour être plus efficace dans une autre activité sportive ou pour se sentir plus fort.
- Objectif 3 - S'entraîner pour « s'aérer la tête » ou pour aider à la perte de poids.

Puis, en s'appuyant sur les 4 types des connaissances, l'élève va construire lui même ses séances d'entraînement. Même l'objectif 1 qui est de parcourir la plus grande distance dans un temps donné n'a pas comme but au cours du cycle de réaliser cette course mais de construire un entraînement... **POUR** réaliser cette course.

C'est une rupture avec les autres APSA qui, elles peuvent être pratiquées sans projet à moyen ou court terme, uniquement sous une forme ludique.

- 2^{de} rupture :

Dans les 4 types de connaissances 2 nouveaux champs de connaissances sont à explorer par l'élève pour mener à bien la pratique de la Course de durée.

1- Il s'agit des connaissances informatives, techniques, tactiques sur l'entraînement pour atteindre les effets désirés.

2- Il s'agit des connaissances informatives, techniques, tactiques, sur soi sur la diététique. C'est une rupture avec les champs de connaissances des autres APSA (réglementaires, techniques de course,..).

2 - Avec quels élèves et avec quelles modalités d'organisation ?

L'expérimentation a été conduite par 2 professeurs (Marie Marion et Francis Bergé) avec 2 classes de 1^{ère} année de Bac professionnel :

la classe de 1^{ère} année Bac Pro Logistique (Gestion des stocks dans les entreprises) : 16 élèves

. 5 filles dont 1 inapte totale et 1 inapte partielle à la course

. 11 garçons dont un élève absent aux évaluations

14 élèves ont donc suivi le cycle « Course de durée »

la classe de 1^{ère} année Bac Pro Exploitation des Transport (Organisation des transports routiers au sein de l'entreprise) : 20 élèves

- 9 filles dont 2 inaptés partielles à la course
- 11 garçons dont un élève absent aux évaluations

18 élèves ont donc suivi le cycle « Course de durée »

modalités d'organisation :

Chaque classe avec des séquences effectives possibles de 1h30 avait à sa disposition :

- . une salle de réunion attenante au gymnase (très utile pour les présentations et les retours sur fiches)
- . chronomètre pour chaque élève
- . cardio fréquence mètre utilisée une séance pour une élève en difficulté mais très motivée
- . une piste de 400m en terrain varié terre et goudron (faux plats montant et descendant plus une côte de 15 m)
- . un espace goudron de 60 m x 30m (2 terrain de handball plus les dégagements) permettant le placement de balises séparées de 50 m pour effectuer des courses navette. Ce dispositif a pour intérêt de gérer facilement des allures différentes : si je dois courir à 11 km/h (parce que je veux courir à 90% de ma VMA), alors en 3 minutes de course navette, je dois atteindre 11 balises.

3- Avec quelle structure de cycle ?

Cycle d'enseignement de 9 séances de 1h10 pour 1^{ère} Bac pro Log, et pour les 1^{ère} Bac pro ET.

Le cycle peut se diviser en 3 parties :

Un cycle de course de durée en CP5

1- les élèves expérimentent les différents types d'entraînement (et donc les différents efforts) associés à chacun des 3 objectifs.

2- les élèves choisissent un objectif parmi les trois et le garde jusqu'à la fin du cycle. Ils réalisent des entraînement construits par le professeur. Les contenus dispensés doivent permettre aux élèves d'être autonome dans la 3ème partie du cycle

3- les élèves construisent individuellement leurs entraînements en fonction : de leurs sensations, de leurs connaissances sur l'entraînement et l'alimentation et de leur objectif.

Pour ne pas entrer directement dans les connaissances sur les filières énergétiques, nous avons renommé la VMA en l'appelant VME : Vitesse Maximale d'Endurance (la vitesse maximale que l'on ne peut pas tenir plus de 5 à 7 minutes) et que nous avons immédiatement différenciée de la VMS : Vitesse Maximale de Sprint (la plus grande vitesse que l'on peut atteindre) mesurée sur un 30 m lancé.

S1	Test de Léger ; Présentation de cette activité et du déroulement des séances
S2	Calcul de la Vitesse Maximale de Sprint (VMS), en référence à la VME (= VMA) Remédiation de la VMA
S3	Tous les élèves font une séance d'entraînement (construite par le prof) visant l'objectif N° 3
S4	Tous les élèves font une séance d'entraînement (construite par le prof) visant l'objectif N° 2 Choix par l'élève de son objectif 1,2 ou 3
S5	En fonction de leur objectif personnel (1,2 ou 3) les élèves réalisent une séance d'entraînement construite par le prof
S6	En fonction de leur objectif personnel (1,2 ou 3) les élèves réalisent une séance d'entraînement construite par le prof Présentation de l'évaluation
S7	En fonction de leur objectif personnel (1,2 ou 3) les élèves réalisent une séance d'entraînement construite par le prof Annonce de la prochaine séance : les élèves doivent construire une séance d'entraînement à partir de ce qu'il ont vécu et à partir de leur dossier personnel
S8	En fonction de leur objectif personnel (1,2 ou 3) chaque élève réalise la séance d'entraînement qu'il a construite avant de venir en cours. Evaluation par le prof
S9	En fonction de leur objectif personnel (1,2 ou 3) chaque élève réalise la séance d'entraînement qu'il a construite avant de venir en cours. Evaluation par le prof Bilan élèves et bilan prof
S10	Expérimentation de la fiche d'évaluation BAC EPS «Course en durée»

4- Quelles fiches de travail ?

2 fiches d'entraînement sont utilisées à chaque cours. Au début du cycle, celle où l'enseignant présentera le travail à effectuer, puis, en fin de cycle, celle où l'élève présentera le travail qu'il a choisi d'effectuer.

Activité Scolaire de Développement et d'Entretien Personnel (CC5)

Cahier d'entraînement personnel

Un cycle de course de durée en CP5

Nom, Prénom :..... Classe :.....		VME :.....Km/h VMS :.....Km/h
1- S'entraîner à parcourir la plus grande distance possible dans <u>un temps donné</u> (ou réduire le temps pour <u>une distance donnée</u>) pour préparer un objectif sportif :	2 - S'entraîner à entretenir et développer une forme optimale pour être plus efficace dans <u>une autre activité sportive</u> ou pour <u>se sentir plus fort</u> :.....	3 - S'entraîner pour « <u>s'aérer la tête</u> » ou pour <u>aider à la perte de poids</u>
Séance N° ...		
Sensations 2 jours après la séance précédente :		
Sensations au début de la séance :		
<u>Echauffement</u> : dirigé / semi autonome / autonome		
<u>Travail prévu</u> <i>(Des exemples de séance construites par le professeur sont consultables dans les annexes)</i>	<u>Travail réalisé</u>	<u>Sensations</u>
Récupération :		
Sensations de fin de séance :		
Le conseil <u>diététique</u> du jour : (<i>consultable dans les annexes</i>)		
Le conseil <u>d'entraînement</u> du jour (<i>consultable dans les annexes</i>)		

Type de fiche de la séance d'entraînement construite par l'élève :

Activité Scolaire de Développement et d'Entretien Personnel (CC5)
Cahier d'entraînement personnel

Nom, Prénom :..... Classe :.....		VME :.....Km/h VMS :.....Km/h
Entoure ton choix		
1- S'entraîner à parcourir la plus grande distance possible dans <u>un temps donné</u> (ou réduire le temps pour <u>une distance donnée</u>) pour préparer un objectif sportif	2 - S'entraîner à entretenir et développer une forme optimale pour être plus efficace dans <u>une autre activité sportive</u> ou pour <u>se sentir plus fort</u>	3 - S'entraîner pour « <u>s'aérer la tête</u> » ou pour <u>aider à la perte de poids</u>
Séance N° ... pour le choix N°...		
Sensations 2 jours après la séance précédente :		
Sensations au début de la séance :		
<u>Echauffement</u> : dirigé / semi autonome / autonome		
<u>Travail prévu</u> <i>(Des exemples de séances élèves sont consultables dans la partie « 5 - <u>Quelle conduites typiques en Course en durée</u> »)</i>	<u>Travail réalisé</u>	<u>Sensations et Justifications des exercices de course</u>
Sensations de fin de séance :		
<u>Que vas tu changer la semaine prochaine dans ton entraînement ?</u>		
<u>Et pourquoi ?</u>		

5- Quelles conduites typiques d'élèves en Course en durée ? (Voir exemples en annexe)}

(identifiables dès la première séance d'entraînement préparée et réalisée par chaque élève)

Nous nous référons à la définition de « la conduite typique » exprimée par Jean-luc Ubaldi et Serge Philippon dans les deux premiers articles du dossier EPS N°40 « Enseigner l'EPS en milieu difficile » :

« La conduite typique apparaît comme une réponse logique de l'élève, confronté à un système de contraintes, à un moment donné de son évolution.... La conduite typique est révélatrice d'un mode d'organisation au regard des enjeux de formation choisis par l'enseignant.... Elle est le point de rencontre de ce que l'élève sait (connaissances, représentations, savoirs), de ce que l'élève est (les ressources), de ce que l'élève veut (sens, motivation, désir) ».

« 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 changé 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'obj 3 vers l'obj 2) après une séance jugée « trop gavante » 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, .. »)
- Le travail est souvent bien réalisé.

« 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.
- N'introduit pas « les conseils du jour » pour la justification de ses exercices.
- 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 aller-retour incessants entre les connaissances sur l'entraînement et la diététique 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.

6- -Quelle évaluation ? (fiches à voir en annexe)

Nous avons réalisé une évaluation proche de l'évaluation retenue par le référentiel académique des épreuves du BAC de l'Académie de LYON. C'est celle ci que nous vous présentons.

Nous avons donc évalué nos élèves de BAC Pro avec des exigences proches de celle de exigences de Terminale. La fiche élève et le dispositif est de notre entière responsabilité.

7 - Quels sont les avis des élèves sur cette activité ?

Service Qualité !

Classe : 1ère Log et 1ère ET (Total de 31 élèves : 21 garçons et 10 filles)

Quel objectif as tu choisi ? :

- 6 % élèves (que des garçons) = obj 1
- 39 % élèves (que des garçons et une fille) = obj 2
- 55 % élèves (avec 9 filles sur 10) = obj 3

Ce cycle d'activité physique te semble t il différent de tous les autres cycles ? :

OUI pour 84 % des élèves (80% des garçons et 90% des filles)

Si oui pourquoi ? :

- Pour 37 % « on ne court pas pour rien », « on tient compte de ses capacités et de ses goûts. »
- Pour 37 % c'est une rupture avec « la monotonie des 20' ou des 30' », « on fait varier ses allures »
- Pour 11 % « on gère soi-même son travail », « l'élève prépare lui même sa séance »

Un cycle de course de durée en CP5

- Pour 7 % « c'est accessible à tous », « pour toutes les adolescentes »
- Pour les derniers 8% « autoévaluation », « c'est différent de la course d'endurance où on fait une performance »

NON pour 16% des élèves (4 garçons et 1 fille)

Si non pourquoi ? :

peu d'arguments sinon « c'est pareil, » et « on progresse aussi par étape, on se juge et on prend du recul ».

Quel est le conseil en diététique qui t'a le plus intéressé ?

- 29 % élèves (9 garçons et 1 fille) : aucun
- 71 % élèves : le conseil est général ou précis :

- 35 % de généralités : « comment mieux manger (2 fois) », « associer hygiène de vie à un effort physique », « conseil N°6 », « tous les conseils sont intéressants »

- 65 % de précisions : « différenciation des sucres lents et de sucres rapides (2 fois) », « conseil pour le petit déjeuner (2 fois) », « comment manger pour aider à perdre du poids », « balance entre les entrées et le sorties », « comment utiliser les réserves de graisses de notre personne », « s'hydrater (3 fois) avec 1 à 2 verres toutes les 20' (1 fois) », « les sucrées sont mauvaises car elles habituent au goût sucré », « ne pas sauter un repas »,..

Quel le conseil d'entraînement qui t'a le plus intéressé ?

- 22 % élèves (que des garçons) : aucun
- 78 % élèves : le conseil est général ou précis :

- 45% de généralités : « un bon échauffement (4 fois) », « tous les conseils sont intéressants », « celui pour aider à la perte de poids », « celui pour s'aérer la tête », « le conseil de la séance N°7 »,...

- 55% de précisions : « marche rapide (comme récupération) pour éliminer l'acide lactique (4 fois) », « alterner un tour en courant, un tour en marchant (pour obj 3) », « celui de la marche rapide qui permet de retransformer le glucide à partir des lipides », « l'hydratation », « courir 15% du temps entre 90 et 110 % (pour obj 2) », « le temps de récupération »,...

Est ce que tu penses que tu vas te resservir de ton dossier d'entraînement en dehors de l'école ?

- 58% des élèves (dont 9 filles sur 10) : oui « pour un bien être, pour dé-stresser, maintenant je connais ma bonne vitesse »
- 22% des élèves (que des garçons) : non
- 20% des élèves : peut-être « cela pourrait servir en club »

Conclusion : La rupture avec les autres cycles d'enseignement semble vécue par une majorité d'élèves.

Les filles semblent les plus intéressées par cette pratique de Course en durée.

Les nouveaux champs de connaissance sont progressivement intégrés par les élèves.

8- Dérives et limites

- Les connaissances à intégrer sont pauvres en ce qui concerne les savoir faire sociaux (cf la fiche programme opérationnalisée ci après). Ce qui est logique, puisque l'intérêt de l'élève est centré sur lui, sur « l'entretien de soi ». Donc le temps dévolu à cet enseignement doit être mesuré au regard des autres types de compétences qui doivent être mobilisés par l'élève dans le cursus scolaire du second cycle du second degré.
- Solliciter le 5ème type de compétence « c'est orienter et développer les effets... » ! C'est donc l'élève qui doit avoir « in fine » la maîtrise des efforts entrepris et des effets recherchés par ceux -ci (car dans ce cas, et dans ce cas seulement, c'est bien lui « qui oriente... » , ce n'est pas l'enseignant. A notre sens, c'est à l'élève de construire son entraînement, après acquisition de contenus didactisés par l'enseignant). En conséquence, toutes les pratiques dites « d'entretien » traitées didactiquement comme dans les pratiques extrascolaires, (comme l'aérobic, le step, la course jogging obligatoire pendant 20mn, ...) ne relèvent pas de la sollicitation du 5ème type de compétence de la dimension culturelle !
- Après un cycle de cette nature, le « retour » à des APSA plus conventionnelles (et indispensables à la formation d'un élève physiquement éduqué) est difficile car ces activités traditionnelles renvoient à des représentations liées parfois à des échecs. La transition n'est pas facile et doit être anticipée.
- On peut traiter de la même façon la musculation si on abandonne la représentation de cette activité comme la réalisation d'une performance maximale à produire à un échéance donnée ! On peut présenter différents objectifs à viser comme pour la course en durée.
- Nous avons complété cette expérimentation par 3 autres cycles d'enseignement avec des classes plus nombreuses de Terminale STT et avec une Terminale BEP . Sur ces 3 classes, une d'entre elles n'a pas répondu à l'accueil très favorable constaté à ce jour. Comme quoi (et c'est rassurant) nous sommes toujours en EPS « ici et maintenant » , à gérer des élèves singuliers, dans un contexte particulier !

SI VOUS DÉSIREZ LIRE LA SUITE DE CET ARTICLE, VOUS POUVEZ TÉLÉCHARGER LES DOCUMENTS JOINTS...

<!--Creative Commons License-->[\[Creative Commons License\]](#) Ce travail est protégé par une licence [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.0 France License](#).

<!--/Creative Commons License--><!‐><rdf:RDF xmlns="http://web.resource.org/cc/" xmlns:dc="http://purl.org/dc/elements/1.1/" xmlns:rdf="http://www.w3.org/1999/02/22-rdf-syntax-ns#">

<dc:type rdf:resource="http://purl.org/dc/dcmitype/Text" />

</rdf:RDF> ‐>