

Actes du colloque



nov.2018

L'EPS ET L'ECOLE DE DEMAIN

Syndicat National de l'Education Physique - www.snepfsu.net

Nos partenaires



LA COURSE LONGUE LE DEMI FOND EN EPS

TESTUD EMMANUEL

Emmanuel.testud@ac-clermont.fr

E. TESTUD / D. ROSSI

**Revue Enseigner l'EPS n°271,
février 2017**

**« Le demi fond :
courir au record OU
maîtriser un affrontement ? »**

DEBATS

- Le demi-fond : quelle activité authentique ? Courir au record / maîtriser un affrontement ?
- Les apprentissages en demi-fond : toujours la même chose ? De la 6eme à la terminale ? ... de 1967 à nos jours ?
- La VMA : à quoi ça sert ? Développer la VMA ou l'endurance = une illusion ?
- Le projet de formation = « Le citoyen sportif cultivé, lucide et autonome » en demi-fond : un solitaire autonome ? un acteur social interagissant dans un collectif ?

**Quel est le sens du DEMI
FOND que l'on propose à nos
élèves ?**

**... ou la question des
MOBILES D'AGIR.**

Qu'est ce qui doit
GUIDER
tout élève **engagé**
(sens anthropologique)
dans une activité de
DEMI FONDEUR ?



- Faire un temps,
- détenir le record,
- améliorer son record personnel en DEMI FOND

sont-ils les seuls « **motifs** » permettant de préserver la dimension culturelle et anthropologique de l'activité ?

COURSE DE DUREE / DEMI FOND : les mêmes pratiques professionnelles en EPS ??



VIDEO TESTUD – ROSSI

<https://www.youtube.com/watch?v=fpmm6jQTWMI>

Que peut-on proposer ...

- de **culturellement** signifiant,
- **adapté** à un public scolaire,
- avec un temps de pratique spécifique au milieu scolaire,
- et qui soit **une plus value éducative** (SOCLE) par rapport aux pratiques pédagogiques traditionnelles ?

L'ACTIVITE ADAPTATIVE DU **COUREUR DE DEMI FOND**

Il est nécessaire de re-questionner les « présupposés », les « allants de soi » de l'expérience corporelle habituellement vécue en EPS dans cette pratique.

L'ACTIVITE ADAPTATIVE DU COUREUR **DE DEMI FOND**

BERTELOOT, TROHEL, SEVE (2010)
*Analyse sémiologique de l'activité d'un
coureur de demi-fond en situation
compétitive*

L'ACTIVITE ADAPTATIVE DU COUREUR DE DEMI FOND

« Un des ressorts de l'expertise d'un coureur de demi- fond nous semble ainsi résider dans sa capacité à gérer des dilemmes occasionnés par la prise en compte de différents éléments (référence au chronomètre, à ses sensations, et aux autres coureurs) au cours même de la course »

BERTELOOT, TROHEL, SEVE (2010)



Un petit détour ... par **les** **INDICATEURS DE COMPETENCE**

**UNE PERFORMANCE SATUREE EN
COMPETENCES =**

**Un score qui exploite un système décimal de
points. Le 1 / 10 / 100**

centaines

dizaines

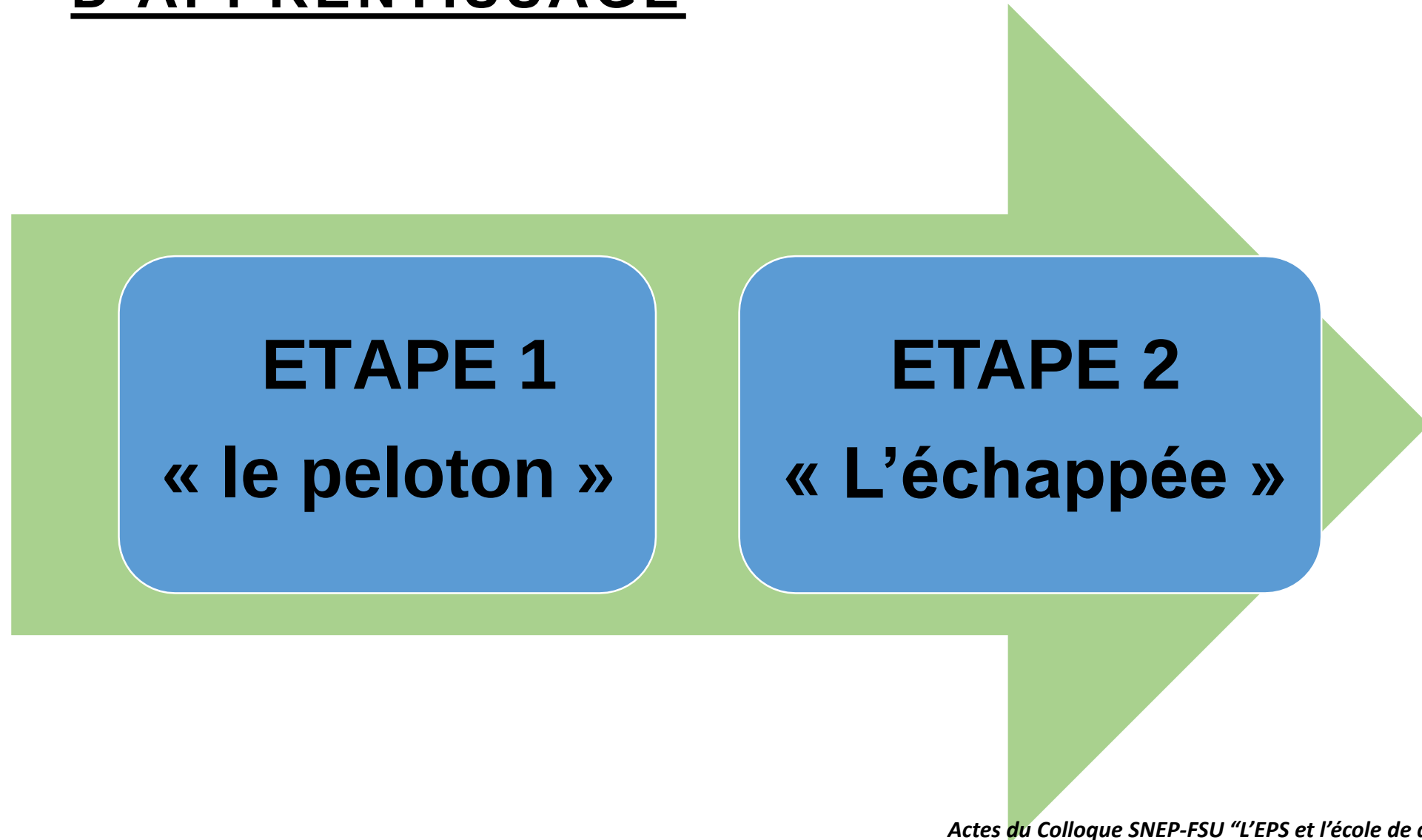
unités

CURRICULUM DE FORMATION et INDICATEURS DE COMPETENCES

Une construction de « l'athlète demi fondeur » et
La proposition d'indicateurs de compétence ... qui
vont nécessairement intégrer :

- Exploitation maximale de ses ressources (**composante motrice**)
- Le rapport à l'autre / La « sensibilité à » l'affrontement
 1. Une maîtrise dans un milieu social spécifique : la course en peloton (**composante sociale**)
 2. Une dynamique de construction tactique de l'affrontement, à l'intérieur de ce peloton (**composante méthodologique**)

CURRICULUM DE FORMATION et ETAPES D'APPRENTISSAGE



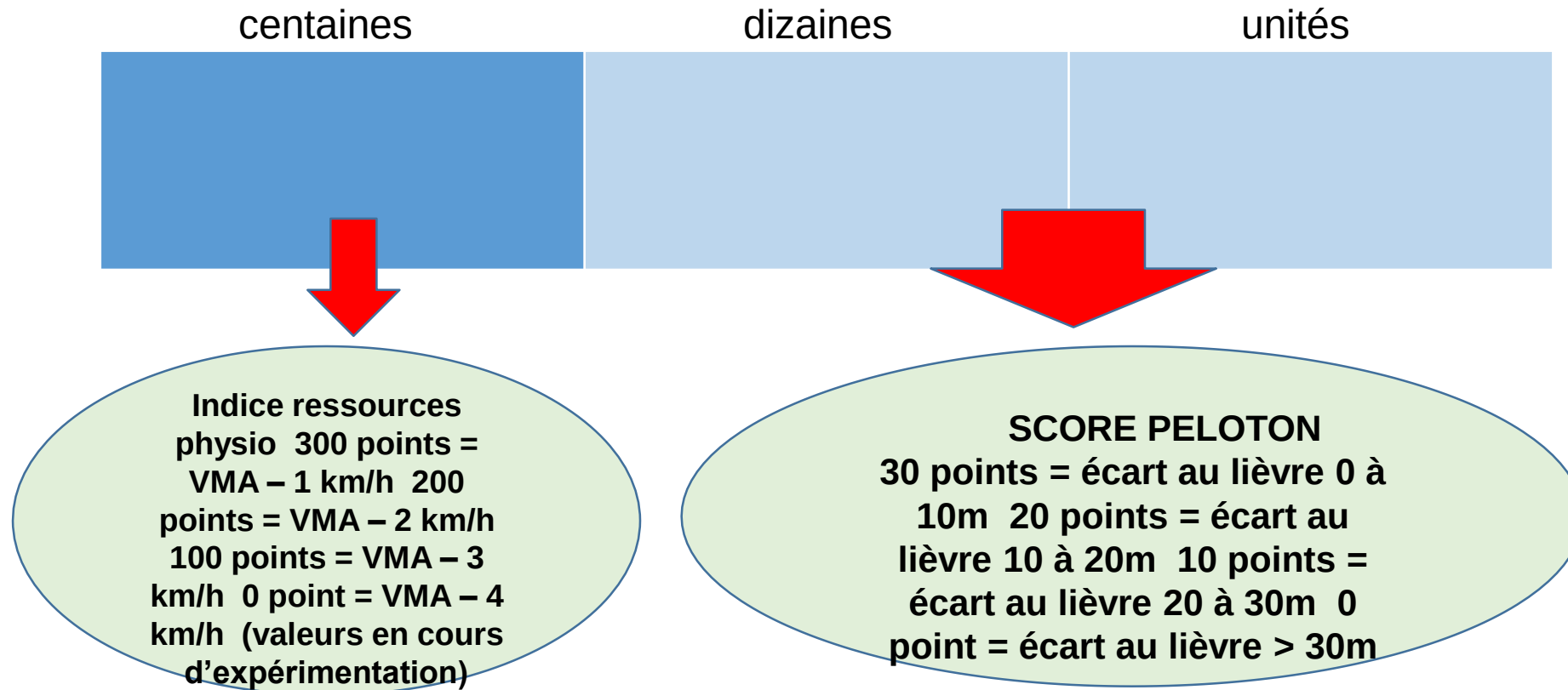
ETAPE 1

**Construire un « peloton coopératif »
Faire performer son peloton (affrontement différé)**



VIDEO : construction du peloton

UN 1^{er} INDICATEUR



Dispositif :
3 fois 3minutes
(expérimenté en 2017 – 2018)

Réussite : attestée
par la valeur
de
l'indicateur
**Compétition
inter pelotons :**
addition des
indicateurs de
chacun

EXEMPLE : après les 3 périodes de course, score = **330**.... = 300 points signifient 3 * 100 ou 200 / 100 / 0 donc engagement physio moindre. De plus (et si le lièvre a bien joué le jeu) l'élève n'a gagné que 30 points et n'arrivent pas à accrocher le peloton.

Vitesse TEST	Elèves / peloton	300 points	200 points	100 points
9 km/h		400m	350m	300m
10 km/h		450m	400m	350m
11 km/h	Zak Medhi Luckas	500m	450m	400m
12 km/h		550m	500m	450m
13 km/h		600m	550m	500m
14 km/h		650m	600m	550m
15 km/h		700m	650m	600m
16 km/h		750m	700m	650m
17 km/h		800m	750m	700m

Exemple

centaines	dizaines	unités
3	3	0

Après 3 périodes de course, score = **330** soit $110 + 110 + 110$:

- Engagement physio moindre
- N'arrive pas à accrocher le lièvre

Quelles acquisitions ?

Savoir distinguer diverses allures : allure d'échauffement, allure « vélo » (aisance respiratoire), allure « scooter » (on se sent essoufflé, mais ça va on peut tenir), allure « moto » (essoufflement prononcé), allure VMA.

*repères : d'un point de vue physiologique l'allure vélo = 75 à 85% VMA, allure scooter = 85 à 95% VMA, allure moto = de 95% à VMA.

Courir dans un peloton en essayant de ne jamais lâcher le lièvre de course.

Être attentif aux repères extérieurs pour réguler son allure et celle du peloton.

Tenir le rôle de lièvre de course.

Coopérer au sein d'un peloton pour définir des allures ambitieuses. Echanger avec ses camarades pour définir les causes d'un peloton « éclaté ».

En cas de défaillance, savoir suppléer un lièvre qui fait défaut.

Adapter sa foulée (amplitude, fréquence) selon l'allure choisie.

DES EXEMPLES DE SITUATIONS

Echauffement : 3 fois 2'24 – Un lièvre de course à chaque fois : il décide de l'allure (dans un cadre contraint = entre 7 et 10 km/h) – repères sonores toutes les 36" – défi : être un « peloton en or » (tous les coureurs sont à moins de 10m du lièvre)

Identifier diverses allures

1. On peut profiter du test VMA à allures progressives (cf le 15"/15" ou TEST SPARTACUS de Rossi et Mauffrey) pour aider les élèves lors des phases de repos à communiquer leurs ressentis : aisance respiratoire, début d'essoufflement, essoufflement prononcé...
2. Ce travail du ressenti est à affiner lors de leçons suivantes : par exemple 3' échauffement en dessous de 10km/h, puis courir 3' à une allure entre 10 et 11km/h, puis 3' entre 11 et 12km/h ... sens-tu un changement dans ta respiration, dans ton aisance de courir ?

DES EXEMPLES DE SITUATIONS

Le peloton en or à diverses allures.

Peut-on être un « peloton en or » malgré des vitesses croissantes ?

Exemple pour un peloton de VMA = 12km/h

SERIES de :

- 3' allure « vélo » (choix allures 9 ou 9,5 ou 10km/h)
- + 1'12 allure « scooter » (choix allures 10,5 ou 11 km/h)
- + 36'' allure « moto » (11,5km/h ou VMA 12km/h)

Repères sonores variables : toutes les 36'' en début de séquences, puis 1 seule fois par course.

Seconder un lièvre

Suis-je capable de prendre le rôle de lièvre en pleine course en conservant l'allure initiale du peloton ?

- 3'36 allure « vélo » - changement de lièvre toutes les 1'12
- 1'48 allure « scooter » - changement de lièvre toutes les 36''

DES EXEMPLES DE SITUATIONS

Utiliser l'indicateur de compétence

Quel est le score de mon indicateur sur un duel de 3' ?

Exemple pour un peloton de VMA = 12km/h

Cf tableau diapo 19 : les élèves gagneront 300 points s'ils réalisent au moins 550m, 200 points

avec au moins 500m, 100 points avec au moins 450m

Course de 3'. Choisir au sein du peloton le lièvre. Repères sonores à 36'', 1'12 et 1'48.

A la fin des 3' : le dernier coureur du peloton est-il à moins de 10m du lièvre ? (= peloton en or)

Identifier le montant de son indicateur.

- Tout en construisant des allures différentes (échauffement, allure intermédiaire, vitesse spécifique sur les 3') ...
- Tout en exprimant au maximum ses ressources...

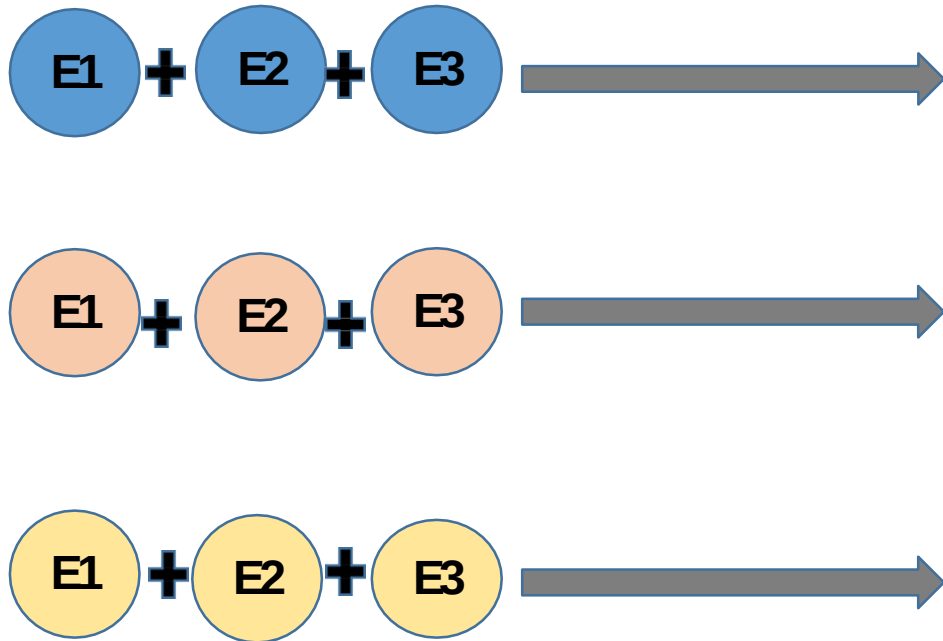
Remettre au centre de l'enseignement le collectif = **LE PELOTON COOPÉRATIF**

Un mobile d'agir essentiel : ne pas lâcher le « lièvre » de course !

VIDEO: le peloton tout un apprentissage

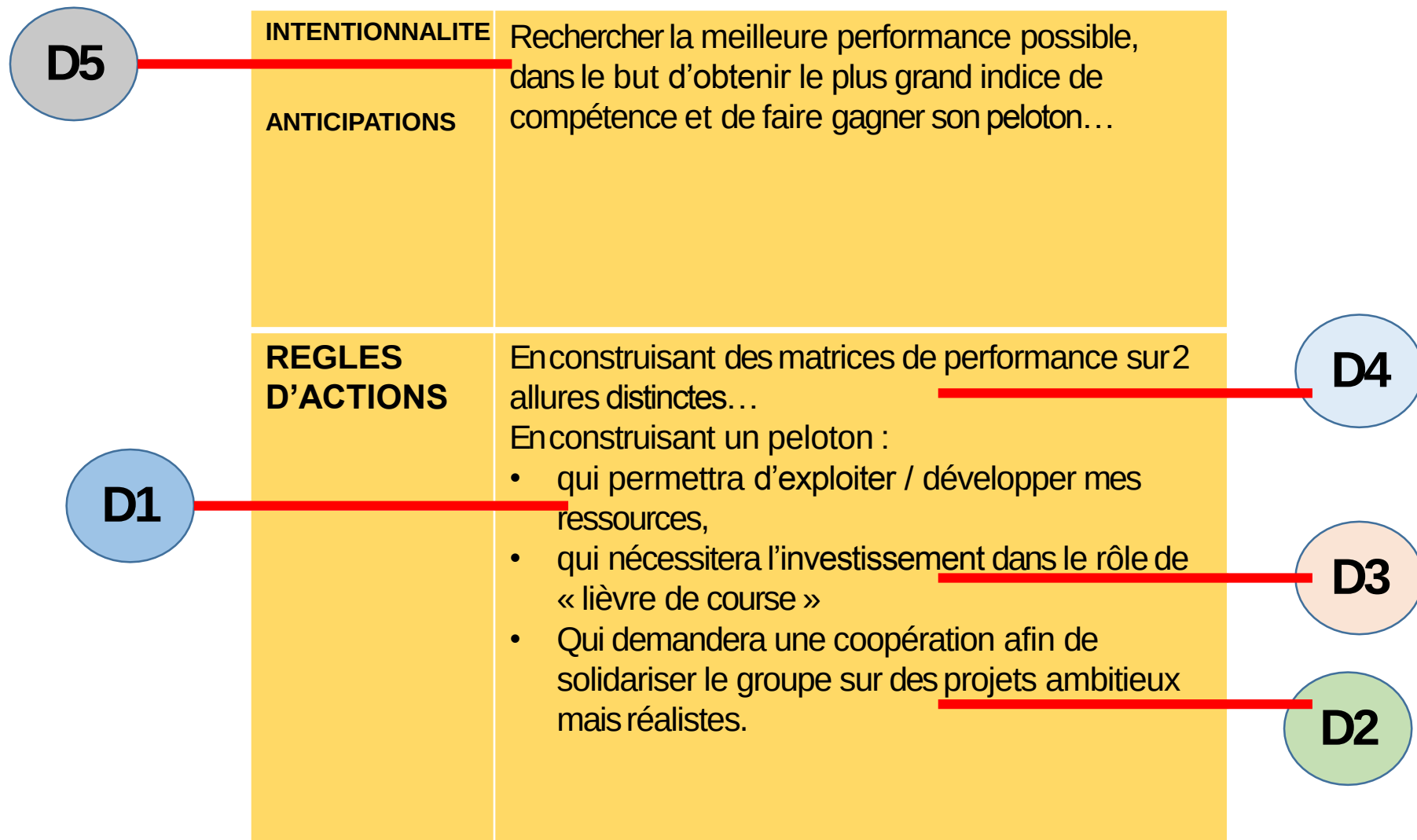
COMMENT INITIER A LA SENSIBILITE A L'AFFRONTLEMENT ?

Un affrontement par **une compétition indirecte !**
(inter-pelotons)



PERFORMANCE :
Comparaison des
scores des pelotons
(cumul des perfs
des 3 coureurs)

LE DEMI FOND au cœur du projet de formation (SOCLE)



ETAPE 2 et 3

... Vers une intégration et une amplification de l'affrontement au cœur du peloton : les échappées

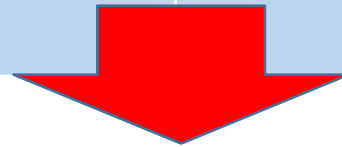


UN INDICATEUR qui évolue ...

centaines

dizaines

unités



Indice ressources physio
 300 points = VMA – 1 km/h
 200 points = VMA – 2 km/h
 100 points = VMA – 3 km/h
 0 point = VMA – 4 km/h

SCORE ECHAPPEE
 Qui associe prise de risque /
 verdict (classement)
 Cf tableau

	1ere place	2eme ou 3eme place à moins de 10m du vainqueur	2eme ou 3eme place à plus de 10m du vainqueur
Jesuis à l'initiative de l'échappée	30	20	10
Jene suis pas à l'initiative de l'échappée	25	25	15

Dispositif :

Peloton de 3 ;
 3 fois 3 minutes

Réussite : selon
 indicateur
Compétition intra peloton en fonction des indicateurs de chacun

Vidéo : échappées

Quelles acquisitions ?

Le peloton « duel » Intégrer les rôles de poursuivant et de poursuivi.

Créer et tenir une échappée en adoptant l'allure permettant de finir vite en rapport avec le temps restant de course. Distinguer échappée courte / échappée longue.

Résister à l'échappée d'un adversaire en tenant la distance (ne pas se faire « lâcher »).

Concevoir des séries de course « duel » comme des rounds de boxe qu'il faut bien gérer pour ne pas

abandonner (le « KO ») ... *« je peux finir très fort ma 1ere course mais est-ce que j'ai pas « gaspillé » mes ressources pour tenir l'affrontement dans les autres courses » ?*

Se préparer à un effort intense.

Le peloton « coopératif »

Courir dans un peloton « coopératif » (cf étape 1) en essayant de ne jamais lâcher le lièvre de course, afin de s'exercer et s'entraîner à des allures ambitieuses pour identifier quelle sera l'allure de pré- échappée lors de futures affrontements.

Améliorer ses qualités de foulée, de rythme respiratoire pour mieux aborder les affrontements.

DES EXEMPLES DE SITUATIONS

Mode coopératif : reprendre le travail en étape 1 où les élèves coopèrent dans un peloton avec choix de lièvre de course. Ils cherchent à courir précisément sur des allures qu'ils veulent tester en phase de pré-échappée.

Mode duel.

Découvrir l'échappée

Course de 2'30 soit 2'15 libre en peloton avec interdiction de doubler le lièvre ! (laisser d'abord les élèves courir lentement s'ils le souhaitent afin d'anticiper le combat final) puis au signal 15" d'affrontement : qui gagne ?

Gérer un affrontement multi-rounds

Affrontement en 3 « rounds » de 1'42 (soit 1'12 en peloton = il est interdit de doubler le lièvre !... Puis au signal 30" d'affrontement : qui tente l'échappée ? Qui finit premier ?)

DES EXEMPLES DE SITUATIONS

Utiliser l'indicateur de compétence

Quel est le score de notre indicateur sur une course de 3'30 ?

Exemple pour un peloton de VMA = 12km/h

Cf tableau diapo 19 : les élèves gagneront 300 points s'ils réalisent une phase de pré-échappée

d'au moins 550m, 200 points d' au moins 500m, 100 points avec au moins 450m

Course de 3'. Choisir au sein du peloton le lièvre. Repères sonores à 36'', 1'12 et 1'48.

A 2'55 : décompte oral de 5'' (5 – 4 – 3 – 2 – 1 et coup de sifflet pour lancer le duel).

Au lancement du duel on vérifie la distance courue par le peloton pour identifier le score des centaines.

A la fin des 30'' de duel : on identifie le 1^{er} coureur et la place des autres élèves.

Calculer le montant de son indicateur.

Un aperçu d'anciens articles :

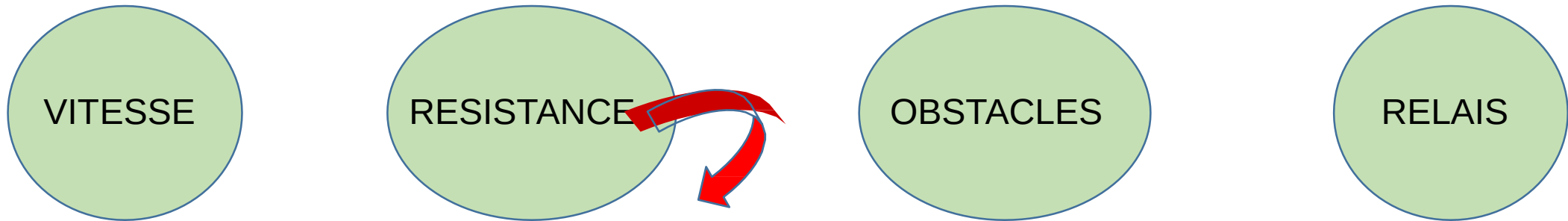
**Une longue tradition pour la
course en durée !**

UN FIL ROUGE :

Notre mission générale de « SANTE »,
Et plus spécifiquement l'utilisation de la
course à pied en EPS,
Ont été abordé exclusivement d'un point de
vue physiologique
(demi fond = course à pied = course de
durée = endurance)

INSTRUCTIONS OFFICIELLES 1967

LES COURSES



Course en durée (jusqu'à 8 ou 10 minutes), en fractionnant, puis sans fractionner l'effort.

Course en régularité

Travail d'allures (en vue test : 500 à 600 mètres pour les garçons, 300 à 400 mètres pour les filles, en fractionnant par 150 ou 200 mètres).

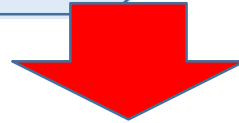
Cross-country, footing, parcours varié en pleine nature, dans des formes strictement adaptées et contrôlées (développement de la résistance à la fatigue).

Courses en équipes

1982

Du trois-quart au demi- fond par Gilbert VERSEPUECH

(revue EPS n°174)



En 6^e : 3 000 m sans s'arrêter

en 5^e : 2 000 m

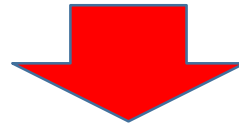
en 4^e : 1 500 m

en 3^e : 1 000 m

1983

Parcours d'endurance PAR HERVE COUJOUR ET CHRISTIAN KLEIN

(revue EPS n°183)



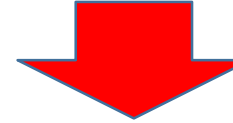
A chaque signal, le juge attribue des points au coureur : 10 points pour un passage à la balise annoncée au départ

1985

**La course à pied :
découverte des aspects
stratégiques en milieu
scolaire**

Par Thierry TRIBALAT

(revue EPS n°192)



...Les bonnes questions sont posées !!

1985 - TRIBALAT

Comment expliquer l'engouement pour les courses populaires ? Alors que cette pratique en milieu scolaire... s'essoufflerait plutôt !

- Ne faudrait-il pas s'appuyer sur **un autre mode d'approche des activités athlétiques**, tant au plan des contenus enseignés qu'au plan de la démarche pédagogique utilisée ?

- N'est-il pas illusoire et réducteur de se fixer comme objectif, en milieu scolaire, le développement d'une qualité physiologique comme l'endurance ?

1985 - TRIBALAT

QUE PEUT-ON ATTENDRE D'UNE PRATIQUE DE L'ENDURANCE EN MILIEU SCOLAIRE ?

La course de longue distance, en milieu scolaire, est souvent traitée comme une qualité physique : l'endurance. **Elle l'est rarement comme une discipline : le demi-fond. Le moyen s'est substitué à la spécialité pour devenir la spécialité elle-même.** La dimension biologique est valorisée au point de devenir le contenu essentiel de l'enseignement. Il nous semble que la poursuite d'objectifs, exclusivement physiologiques, est en partie illusoire.

1985 - TRIBALAT

COURSE A PIED ET MOTIVATION

Traiter la course à pied en milieu scolaire, c'est tenter de l'aborder par sa **signification profonde et émotionnelle**, l'étudier dans ce qu'elle a de plus « palpitant ».

Sur ce plan, la plus grande intensité se situe à l'approche de la ligne d'arrivée quand les concurrents s'engagent dans une course poursuite où les statuts des poursuivis et des poursuivants se modifient constamment.

1985 - TRIBALAT

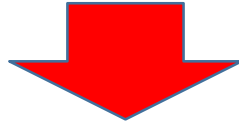


Mais des choix pédagogiques non convainquant ..

- Postulat : se confronter aux autres passe d'abord (??) par une bonne gestion de ses efforts
 - Un dispositif pédagogique : battre le record du 5000m à plusieurs
- Possibilité de situations de course – poursuite...

1985

PROGRAMME ET INSTRUCTIONS Novembre 1985



Athlétisme

Allures de marche et de course.

Appuis et équilibres.

Rythmes et variations d'allure.

Impulsions et réceptions.

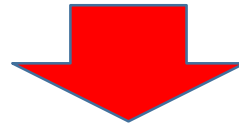
Notion d'effort (durée et réparation dans le temps).

Etc.

198

La course de demi fond – approche pédagogique PAR Alain PITHON

(revue EPS n°203 et 204)



COMMENT DÉCLENCHER LE PROCESSUS DIDACTIQUE EN DEMI-FOND ?

- Les conduites d'organisation et/ou de gestion de l'effort (rythme de course)
- Les conduites d'auto-évaluation (confrontation de l'apprenant à un projet)
- **Les conduites d'opposition ou de confrontation.**

Par contre, les conduites d'opposition-confrontation ne se maîtrisent qu'après un important travail des conduites

d'organisation de l'effort, car celles-ci reposent, avant tout, sur la gestion du rapport espace-temps.

Autrement dit, se confronter aux autres avec des intentions de vaincre passe, semble-t-il, par une nécessaire bonne gestion de ses efforts.



1987 à 1996

LE DEMI-FOND PAR Daniel DURAND (revue EPS n°206, 1987)

L'ENTRAÎNEMENT DE L'ADOLESCENT PAR José MARAJO
(revue EPS n°205, 1987)

LA COURSE DE 1000 M – PAR Jean-Paul Maggi
(revue EPS n°230, 1991)



LE TEST PISTE SANS PISTE
La mesure de la puissance maximale aérobie à l'école
PAR M. GERBEAUX et col.
(revue EPS n°231, 1991)

1987 à 1996

**ENDURANCE AEROBIE
PAR S. BERTHOIN
(revue EPS n°253, 1995)**

**COURSE D'ENDURANCE
DIDACTIQUE ET
MOTIVATION PAR J.-L. GOUJU
(revue EPS n°241, 1993)**

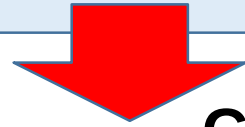
**COURSE DE DURÉE
Evaluation comportementale
de la connaissance de soi
PAR V. BIGEL ET
J. BORDET
(revue EPS n°254, 1995)**

**LES CAPACITÉS AÉROBIES
UN OBJECTIF
TRANSVERSAL PAR F. LAB
(revue EPS n°258, 1996)**



1996

PROGRAMME COLLEGE



Classe de 6eme

En course de durée :

- réguler son allure,
- maîtriser sa respiration.

Cycle central

En course de durée :

- Respecter un tableau de marche établi pour une course à allure régulière et sur une distance adaptée à ses ressources.
- Dans la mesure du possible, estimer et expérimenter la vitesse maximale aérobie à partir de tests de terrain.

1997

**COURSE ENDURANCE -
INTÉRESSER LES ÉLÈVES À
LEUR ENTRAÎNEMENT
PAR M. VIDAL-BARBIER**
(revue EPS n°264)

**COURSE D'ENDURANCE -
EVALUATION LES TESTS EN
QUESTION
PAR C. HAUSSWIRTH, D.
LEHÉNAFF**
(revue EPS n°266)

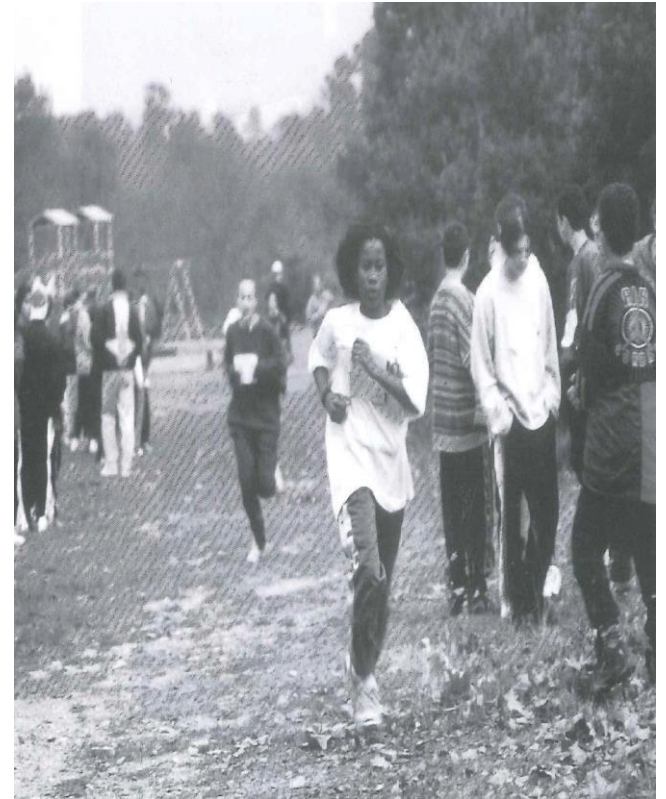
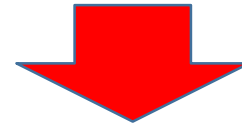


1998

Course de durée, course longue, demi fond : des épreuves chargées de sens.

Par M et JEJABOULIN

(revue CONTREPIED n°2)



S'il est vrai qu'en athlétisme, la majorité des spécialités en course, saut ou lancer pratiquées à l'école font référence aux pratiques sportives compétitives, une semble être singulière : la course de durée.

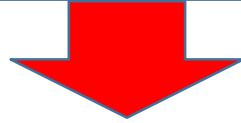
Elle apparaît comme une construction scolaire ...

R. Dhellemmes (1997) avance que l'endurance scolaire « n'est pas repérable dans le champ des pratiques sociales. Dès lors, comment caractériser **un investissement authentiquement athlétique ?** ».

De ce point de vue, **la « course de durée » est éloignée de ce qu'impose le cadre d'un enseignement fondé sur des références culturelles communément reconnues.**

2000

PROGRAMME LYCEE



**COMPETENCES NIVEAU 1 ET 2 :
HAIES / TRIATHLON / JAVELOT /
HAUTEUR**

COURSE EN DUREE

... PAS DE DEMI FOND

2000 à 2005

**COURSE DE DUREE :
GÉRER LES DIFFÉRENCES**
PAR Thierry CHOFFIN
(revue EPS n°298, 2002)

**COURSE DE DUREE -
COMPRENDRE ET OPTIMISER
SES POSSIBILITÉS AÉROBIES**
PAR Michel ROLLAND
(revue EPS n°293, 2002)

**DEMI-FOND COURT INITIATION
CULTURELLE ET
COMPETENCES A
COMPOSANTES
METHODOLOGIQUES** PAR É.
LACROIX
(revue EPS n°307, 2004)

**COURSE DE DUREE : une
alternative
aux 20 minutes ?** PAR F.
DELAVEAU,
L. MIRABEL
(revue EPS n°316, 2005)

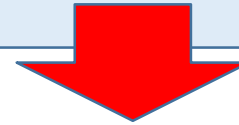


**COURSE DE DURÉE COMMENT
DÉPASSER «L'IMPUISSANCE
APPRISE» ?** PAR Nicolas
MASCRET
(revue EPS n°309, 2004)

2006

Champion d'endurance ou coureur de demi-fond ? Par Frederic LAB

(revue CONTREPIED n°19)



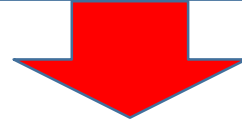
Force est de constater que le problème reste entier : dès que les élèves doivent courir, de nombreuses réticences se font sentir et l'on sent bien que la course autour du stade le plus souvent à allure régulière ne fait pas naître beaucoup de plaisir et d'émotions chez eux !

Ne devons-nous pas alors nous poser la question des contenus qui sont proposés massivement dans ces cycles ? Quel traitement didactique est réalisé pour cette spécialité athlétique ? **N'y-a-t-il pas un décalage trop important entre les pratiques scolaires et les « pratiques sociales de référence » que constituent le demi-fond et le cross ?**

Jepense que le demi-fond est complètement dénaturalisé. **Qui connaît un champion d'endurance ?** Qui a pu assister à une compétition de course de durée pour laquelle la régularité d'allure serait le critère de classement ?

2008

PROGRAMME COLLEGE



DEMI FOND NIVEAU 1

Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différente (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi. Etablir un projet de performance et le réussir à 1 Km/h près.

2016

**RALENTIR EN DEMI-FOND:
UN PARADOXE À DÉPASSER POUR
L'EPS** par Lucas Simon-Malleret,
Teddy Mayeko, Benjamin Le Gall,
Guillaume Dietsch,
Simon Avogadro

(REVUE EPS n°369, 2016)



« Ralentis ! Ralentis ! Tu es déjà à un plot de trop, tu vas rater ton projet ! ». Lors des évaluations de fin de cycle en demi-fond, il n'est pas rare d'entendre les élèves s'interpeller ainsi. Comment expliquer cette contradiction : des élèves qui coupent leurs efforts pour ne pas perdre de points, des élèves qui ne cherchent plus à repousser leurs limites car cela rend plus difficile la réalisation de leur projet de course. Quand améliorer son « chrono » risque de pénaliser les coureurs, **ne leur fait-on pas vivre « une expérience de course tronquée » ?**

2016

Réintroduire une culture
de la performance
Battre son propre record

**RALENTIR EN DEMI-FOND:
UN PARADOXE À DÉPASSER POUR L'EPS**
par Lucas
Simon-Malleret, Teddy Mayeko, Benjamin Le
Gall,
Guillaume Dietsch, Simon Avogadro
(REVUE EPS n°369, 2016)

 ne leur fait-on pas vivre « une
expérience de course tronquée » ? !!

4 - La note d'évaluation en demi-fond

	Évaluation par capitalisation (coefficient 1)	Évaluation terminale (Coefficient 4)
Ce qui est évalué	S'entraîner pour repousser ses limites sur des courses isolées.	Réaliser une performance au plus près de ses limites, sur des courses enchaînées, en exploitant au mieux ses temps de récupération.
Modalités	Course de 6 mins : 6 pts Course de 4 min 48 : 6 pts Course de 1 min 12 : 6 pts Investissement, persévérance, tenue de sa fiche d'entraînement : 2 pts.	Performance moyenne brute : 5 pts Performance relative (% record) : 6 pts Projet de course : 5 pts Capacité à tenir : 2 pts. Rôle de coach-observateur : 2 pts.