

LA COURSE EN PELOTON

LA COLLABORATION AU SERVICE DES

APPRENTISSAGES DISCIPLINAIRES

Journée d'étude DIPROMEPS

Jeudi 20 janvier 2022

Bernard Poussin

Projet PEREPS

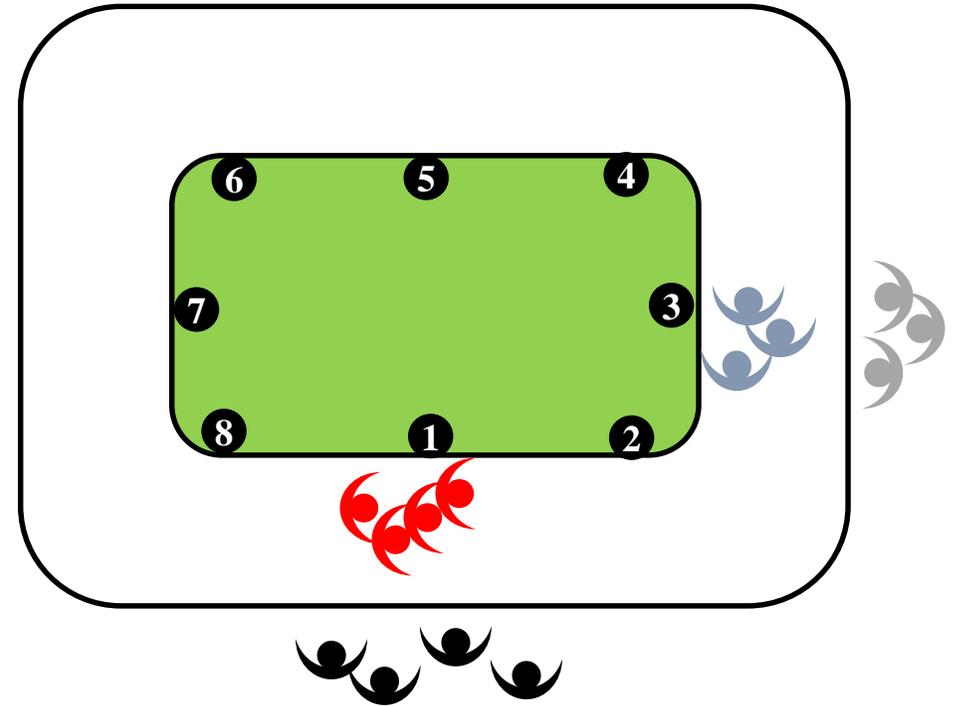
- ❖ Proposer et mettre à l'épreuve du terrain des **Formes de pratiques scolaires (FPS)** pour évaluer les compétences des élèves **dans et autour de l'action**
- ❖ Mettre à disposition des enseignants **des cycles d'enseignements validés par la recherche** en compatibilité avec l'approche par compétences

Quels principes pour construire cette FPS ?

- ❖ Conserver le « fond culturel » (Mascret, 2009)
- ❖ Faire vivre aux élèves « une tranche de vie spécifique » (Portes, 2006)
- ❖ Enseigner les capacités transversales (CIIP, 2010b) de façon intégrées
(Buyck et al., sous presse)

Quelle FPS en demi-fond pour le cycle 3 ?

- ❖ Piste étalonnée tous les 25 m.
- ❖ 10 Séquences de 1'30 de course
- ❖ Groupe de 3-4 élèves avec VMA identique
- ❖ Enchaîner et respecter 3 vitesses de course
 - 1^{ère} en peloton à ~65% VMA
 - 2^e en peloton à ~80% VMA
 - 3^e individuellement à \geq VMA
- ❖ Construire un projet de course qui mobilise les trois vitesses
- ❖ Observateurs notent le numéro des cônes franchis pour chaque tranche de 1'30



Quelle FPS en demi-fond pour le cycle 3 ?

Groupe de VMA 11 Km/h

Projet	~65%	~65%	~65%	~80%	~80%	~80%	~80%	~80%	≥100%	≥100%	Projet
--------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	--------



3 x 1'30
à 7 km/h



5 x 1'30
à 9 km/h



2 x 1'30
à 11 km/h

Pourquoi choisir ces vitesses de course ?

~60 %

- ❖ Jogging → Sollicite les réserves adipeuses → Effets positifs sur la santé
- ❖ Allure de récupération → Entraînement athlétique (Bergé, 2007)

~80 %

- ❖ Développement de la filière aérobie
- ❖ Commence à stimuler les processus lactiques (Billat, 1998)

≥100 %

- ❖ Entraînement de la puissance aérobie
- ❖ Développement consommation maximal d'oxygène

Développement de l'endurance (CIIP, 2010a)

Conserver l'épaisseur de la pratique culturelle athlétique

Quelles conséquences sur l'apprentissage?

Respect des vitesses

- ❖ Construction d'un rythme respiratoire propre à chaque vitesse
- ❖ Construire des indicateurs proprioceptifs
- ❖ Construction d'une foulée de course propre aux différentes allures

Foulée rasante et économique

→ appuis dynamiques avec mobilisation des bras

Critères d'évaluation

- ❖ 2 points → vitesses respectées par tranche de 1'30
- ❖ 1 point pour un écart de +/- 1 Km/h
- ❖ 0 point par écart plus grand

Niveau	Fréquence cardiaque	Perception	Activité
0	60-80	Sans effort	Au repos
1	100-130	Facile	Marche
2	130-150	Modérée	Jogging 65%VMA
3	150-180	Difficile	80 %VMA
4	180-200	Très difficile	VMA
5	200-220	Impossible de continuer longtemps	≥VMA

Projet	7	7	7	9	9	9	9	9	11	11	Projet
Vitesse [km/h]	00 :00 01 :30	01 :30 03 :00	03 :00 04 :30	04 :30 06 :00	06 :00 07 :30	07 :30 09 :00	09 :00 10 :30	10 :30 12 :00	12 :00 13 :30	13 :30 15 :00	Distance [m]
1	2	2	c	8	1	2	3	3	2	6	25
2	3	3	2	1	2	3	4	4	3	7	50
3	4	4	3	2	3	4	5	5	4	8	75
4	5	5	4	3	4	5	6	6	5	1	100
5	6	6	5	4	5	6	7	7	6	2	125
6	7	7	6	5	6	7	8	8	7	3	150
7	8	8	7	6	7	8	1	1	8	4	175
8	1			7	8	1	2		1	5	200
9				8	1	2			2	6	225
10									3	7	250
11									4	8	275
12									5		300
Points Vitesse	1	2	2	2	2	2	1	0	2	2	Points Vitesse

La construction d'un projet de course, quelles conséquences ?

Conserver l'épaisseur culturelle

- ❖ Projet de course « **performant** »

Projet d'action collectif

- ❖ Résoudre un dilemme collectif: **réaliser la meilleure performance possible et assurer cette performance lors de l'épreuve**
 - Connaissance du potentiel de chaque élève
 - Tenir compte du point de vue de chacun pour élaborer une décision commune (CIIP, 2010b)

Projet	~65%	~65%	~65%	~80%	~80%	~80%	~80%	~80%	≥100%	≥100%	Projet
Point	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	Point

Pourquoi des vitesses de course en peloton?

Répondre à certains constats

- ❖ Introduire des contenus spécifiques à la pratique du demi-fond (Lab, 2017)
- ❖ Procurer des émotions aux élèves (Morizur & Fuchs, 2019)

Contenus propres à l'organisation du peloton

- ❖ Choisir un/des lièvre(s) capable(s) de respecter les différentes vitesses
- ❖ Synchroniser ses foulées et se resserrer sur la largeur
- ❖ **Coopérer** et **communiquer** avant/pendant la course pour trouver/ajuster la place de chacun dans le peloton

Conclusion

- ❖ Construire des situations en relation avec les contenus d'enseignement (Poussin et al., 2020).
- ❖ Dévoluer un problème pour engager les élèves dans une **démarche réflexive**.
- ❖ Construire des contenus d'enseignement pour résoudre les difficultés du coaching (Poussin & Cordoba, 2020).

Bibliographie

Bergé, A. (2007). Une forme de pratique scolaire de course de durée. *Les cahiers du CEDRE*, 7, 53-59.

Billat, V. (1998). *Physiologie et méthodologie de l'entraînement*. Bruxelles: De Boeck.

Buyck, Y., Bouvier, A., Deriaz, D. & Lenzen, B. (sous presse). *Enseigner les «capacités transversales » en éducation physique*. In S. Turcotte, J.-F. Desbiens, C. Borges, J. Grenier & D. Pasco (Éds.), *Enseignement de l'éducation physique en contexte scolaire*. Montréal: Editions JFD.

Conférence intercantonale de l'Instruction publique de la Suisse romande et du Tessin (2010a). *Plan d'études romand. Corps et mouvement. Cycle 3*. Neuchâtel: CIIP.

Conférence intercantonale de l'Instruction publique de la Suisse romande et du Tessin (2010b). *Plan d'études romand. Capacités transversales. Formation générale. Cycle 3*. Neuchâtel: CIIP.

Delignères, D. & Garsault, C. (2004). *Libres propos sur l'éducation physique*. Paris: Editions Revue EPS.

Lab, F. (2017). *Comment « réhabilité » le demi-fond pour motiver les élèves à courir ?* Sarrebruck: Editions universitaires européennes.

Mascret, N. (2009). Référence culturelle et formation des enseignants d'Education Physique et Sportive. *Travail et formation en éducation*, 3 [En ligne], Repéré à <http://journals.openedition.org/tfe/870>

Morizur, Y. & Fuchs, J. (2019). Le plaisir en Éducation physique et sportive au cœur d'un dilemme professionnel. Le cas de l'activité de demi-fond. *Recherches & éducations*. Repéré à <http://journals.openedition.org/>

Portes, M. (2006). Les promesses d'une pratique « studieuse » du Handball en EPS. *Les cahiers du CEDRE*, 6, 66-73.

Poussin, B., Bouvier, A., Cordoba, A., & Lenzen, B. (2020). [La compétition: Un levier pour différencier et apprendre en demi-fond](#). *L'Éducation Physique En Mouvement*, 3, 4-7

Poussin, B., & Cordoba, A. (2021). [Quel\(s\) rôle\(s\) pour l'enseignant.e et les élèves dans l'avancée du temps didactique en demi-fond: deux études de cas en primaire et au secondaire I à Genève](#). In *Actes de la 11ème Biennale de l'ARIS: Former des citoyens physiquement éduqués. Un défi pour les intervenants en milieux scolaire, sportif et des loisirs*. Liège: Université de Liège. Repéré à <https://popups.uliege.be/sepaps20/index.php?id=450>