

Programmes EPS, Compétences attendues dans les APSA et socle commun de connaissances et de compétences

Activité : 1/2 FOND

AUTEUR : THIERRY CHOFFIN

Sommaire

I Présentation des travaux du groupe de pilotage par l'Inspection Pédagogique Régionale.....	4
II Compétence attendue en 1/2 fond, niveau 1.....	7
A Décryptage, analyse et justifications didactiques.....	7
1. Décryptage de la compétence attendue en 1/2 fond (niveau 1).....	7
2. Analyse de la compétence niveau 1 en 1/2 fond.....	7
3. Justifications didactiques et pédagogiques pour l'activité 1/2 fond.....	8
B Passages obligés pour définir les capacités de référence en 1/2 fond.....	9
1. Passages obligés et construction de la compétence de niveau 1 en 1/2 fond.....	9
C Protocole d'évaluation.....	10
1. Proposition de test de compétence en 1/2 fond.....	10
2. Proposition de fiche d'évaluation niveau 1 en 1/2 fond.....	10
D Validation du socle commun à travers la compétence attendue en 1/2 fond. Quelles compétences et items retenir?.....	11
1. Compétence de niveau 1 en 1/2 fond et Socle Commun.....	11
III Compétence attendue en 1/2 fond (Niveau 2).....	13
A Décryptage, analyse et justifications didactiques.....	13
1. Décryptage de la compétence attendue en 1/2 fond (Niveau 2).....	13
2. Analyse de la compétence 2 en 1/2 fond.....	13
3. Justifications didactiques et pédagogiques pour l'activité 1/2 fond (spécificité niveau 2).14	
B Passages obligés pour définir les capacités de référence en 1/2 fond.....	15
1. Passages obligés et construction de la compétence de niveau 2 en 1/2 fond.....	16
C Protocole d'évaluation.....	16
1. Proposition de test de compétence en 1/2 fond.....	16
2. Proposition de fiche d'évaluation niveau 2 en 1/2 fond:.....	17
3. Vidéo d'une tâche complexe.....	18
D Validation du socle commun à travers la compétence attendue en 1/2 fond. Quelles compétences et items retenir?.....	18
1. Compétence de niveau 2 en 1/2 fond et Socle Commun.....	19

I Présentation des travaux du groupe de pilotage par l'Inspection Pédagogique Régionale

Le "socle commun de connaissances et de compétences" présente ce que tout élève doit savoir et maîtriser à la fin de la scolarité obligatoire. Introduit dans la loi en 2005, il constitue l'ensemble des connaissances, compétences, valeurs et attitudes nécessaires pour réussir sa scolarité, sa vie d'individu et de futur citoyen. À compter de 2011, la maîtrise des sept compétences du socle est nécessaire pour obtenir le diplôme national du brevet (D.N.B.). (Eduscol)

Repères réglementaires :

Le socle commun des connaissances et des compétences est mise en place par la loi du 23 avril 2005 d'orientation et de programme pour l'avenir de l'école (article 9). Le décret du 11 juillet 2006 précise les connaissances et les compétences que tous les élèves doivent avoir acquises à la fin de leur scolarité obligatoire. L'arrêté du 9 juillet 2009 indique que la maîtrise du socle commun de connaissances et de compétences, palier 3 (c'est-à-dire en fin de scolarité obligatoire), sera prise en compte pour l'attribution du DNB à partir de la session 2011.

Le Livret Personnel de Compétences (LPC) atteste l'acquisition des connaissances et compétences du socle commun, de l'école primaire à la fin de la scolarité obligatoire. Le calendrier retenu fixe le principe d'une mise en application de cette attestation sur les niveaux quatrième et troisième à compter de la rentrée 2010

Rappel des sept compétences du socle commun :

1. maîtrise de la langue française ;
2. pratique d'une langue vivante étrangère ;
3. principaux éléments de mathématiques et culture scientifique et technologique ;
4. maîtrise des techniques usuelles de l'information et de la communication ;
5. culture humaniste ;
6. compétences sociales et civiques ;
7. autonomie et initiative.

Pour retrouver l'ensemble des textes concernant le Socle Commun se reporter au site national Eduscol en cliquant sur: <http://eduscol.education.fr/D0231/accueil.htm>.

Mise en œuvre du Socle Commun :

La validation du socle commun s'inscrit dans le cadre d'une offre de formation globale, pluridisciplinaire, qui nécessite de porter un autre regard sur les pratiques enseignantes et sur l'évaluation des acquis des élèves.

Si chaque discipline continue à poursuivre les objectifs qui lui sont propres, elle se doit de viser l'acquisition de connaissances, capacités et attitudes qui contribueront à la validation des compétences du socle commun. Cette évaluation est nécessairement positive. On dit qu'on évalue positivement un « item » ou un « domaine » en mettant en lumière ce que l'élève sait faire et non plus ce qu'il ne sait pas faire.

Nous comprenons mieux comment en EPS, la matrice disciplinaire peut-être incluse dans le socle commun et comment la formation d'un citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué peut concourir à sa validation.

Cette approche par compétences ne saurait se réduire aux paliers 1, 2 et 3 (fin de scolarité obligatoire) mais bien traverser l'ensemble de la scolarité jusqu'au Baccalauréat sur un cursus global de 1000

heures d'enseignement. De même, les compétences visées au cours de la scolarité ne seraient se résumer aux compétences du socle commun.

L'Inspection Pédagogique Régionale, pour aider à la mise en œuvre de cette réforme, a créé en 2009/2010 un groupe de pilotage. Les travaux réalisés par ce groupe ont pour objet d'illustrer la façon dont l'EPS peut apporter sa contribution disciplinaire à l'évaluation positive des éléments constitutifs du socle commun.

Pour se faire, autour de la triple problématique « ENSEIGNER-EVALUER-VALIDER », une démarche modélisée en cinq étapes a été retenue :

Etape 1 : Travail sur la caractérisation des élèves

Etape 2 : Dégager des enjeux de formation

Etape 3 : Elaborer une offre de formation équilibrée, équitable

Etape 4 : Décliner des compétences disciplinaires et indiquer leur correspondance avec la maîtrise des compétences du socle commun.

Etape 5 : Evaluer et valider en établissant une correspondance entre les modes binaire (acquis/non acquis) et chiffré.

Voir l'ensemble des étapes dans : *Préambule GPSC.pdf*¹

Les trois premières étapes sont laissées aux initiatives locales. En 2008-2009, pour préparer la mise en application des nouveaux programmes de collèges, les réunions de coordonnateurs organisées par les IA IPR EPS ont permis de définir le cadre d'étude.

Ainsi, pour illustrer les **étapes 4 et 5**, chaque membre du groupe de pilotage a choisi une APSA en respectant une **présentation type** :

1ère partie : Dans l'APSA retenue, décryptage et analyse des compétences attendues sur deux niveaux. Les choix didactiques et pédagogiques qui en découlent sont justifiés par l'auteur.

2ème partie : Énumération des passages obligés pour valider un niveau de compétences attendues dans l'APSA (le « si et seulement si »). Trois étapes sont identifiées pour apprécier le degré d'acquisition des compétences attendues : non acquis, en cours d'acquisition, acquis.

3ème partie : Proposition d'un protocole d'évaluation :

- Le « **test de compétences** ». Ce test doit être suffisamment globalisant pour vérifier l'ensemble des connaissances, capacités, attitudes à chaque niveau dans l'APSA.
- Proposition d'une fiche d'évaluation pour l'enseignant qui établit clairement la correspondance entre une évaluation binaire et chiffrée.
- Proposition d'une fiche d'évaluation pour l'élève.
- Une vidéo illustrative

4ème partie : Contribution à la validation des items du socle commun au travers de l'APSA support.

5ème partie : Proposition d'une « **tâche complexe** ».

« La tâche complexe fait partie intégrante de la notion de compétences... Les tâches complexes permettent de motiver les élèves et de les former à gérer des situations concrètes de la vie réelle en mo-

1 - http://eps.ac-creteil.fr/SitesExternes/GPSC/GPSC_Preambule.pdf

bilisant les Connaissances, Capacités et Attitudes acquises pour en développer de nouvelles... Elles permettent ...de mettre en place des stratégies de résolution propres à chacun ». Extrait du Livret Personnel de compétences, Fiche n°4. http://media.eduscol.education.fr/file/socle_commun/97/5/ReperesLivretcompetences_145975.pdf

En EPS: Nous nommerons la situation d'évaluation « TACHE COMPLEXE» (et non compliquée car il s'agit d'un recentrage sur les processus d'apprentissage et non exclusivement sur les contenus d'enseignement) pour identifier le (les) bain(s) révélateur(s) permettant de mettre en lien l'ensemble des connaissances, capacités, attitudes validées dans l'APSA et transférable au niveau du socle commun de connaissances. **C'est l'apport disciplinaire au socle.**

P/O IA IPR EPS

P.DUMONT

Composition du groupe de pilotage

NOM Prénom	ETABLISSEMENT
ANDREANI Joël	CLG FREDERIC ET IRENE JOLIOT CURIE FONTENAY-SOUS-BOIS
AUJAME Pascale	CLG NICOLAS FOUQUET MORMANT
CHOFFIN Thierry	IUFM
DURAND Isabelle	CLG EDOUARD HERRIOT LIVRY-GARGAN
DUTILH Chloé	LG MAISON DE LA LEGION D'HONNEUR SAINT-DENIS
FOUCHARD Laurent	CLG JEAN MOULIN NEUILLY-PLAISANCE
MARTIN Dominique	LPO D'ALEMBERT AUBERVILLIERS
MARQUES Manuel	CLG FRANCOIS COUPERIN FONTAINEBLEAU
PONNET Ludovic	CLG LOUISE MICHEL FAREMOUTIERS
COLLAVET Isabelle HASSID Marianne	CPD 1er degré Val de Marne
PICAMAL Jean CHANCRIN Olivier	CPD 1er degré Seine et Marne
RUSQUET Vincent	CLG JEAN MOULIN LA QUEUE-EN-BRIE
ZLATNIK-SORGE Karine	LPO LOUIS ARMAND NOGENT-SUR-MARNE

II Compétence attendue en 1/2 fond, niveau 1

A Décryptage, analyse et justifications didactiques

Compétence Propre n° 1 :

Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée

Groupe APSA :

ACTIVITES ATHLETIQUES

Compétence attendue en ½ fond (Niveau 1)

Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différentes (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi.

Établir un projet de performance et le réussir à 1 km/h près

1. Décryptage de la compétence attendue en ½ fond (niveau 1)

Nous décomposons les termes de la compétences ainsi :

« Réaliser la meilleure performance possible.... »

«La meilleure performance dans un enchaînement de 3 courses d'une durée différentes (de 3 à 9 minutes)... »

« ...La meilleure performance en maîtrisant différentes allures... »

« ...Des allures adaptées à la durée et à sa VMA... »

«Adapter les allures en utilisant principalement les repères extérieurs (et quelques repères sur soi) ... »

«Etablir un projet de performance... »

« ...Réussir le projet de performance à 1 km/h près... »

2. Analyse de la compétence niveau 1 en ½ fond

L'analyse des éléments de la compétence attendue en demi-fond niveau 1, nous amène à dégager une démarche d'enseignement et à construire des contenus à aborder avec des élèves n' ayant aucun vécu dans l'activité :

Termes /compétence	Interprétations et obligations	Choix didactiques et pédagogiques
« Réaliser la meilleure performance possible.... »	Les élèves doivent entrer dans une logique de performance, et développer une activité de « vouloir faire mieux »	Les élèves doivent toujours être informés de la distance parcourue sur la durée de course...et la voir évoluer. Des médias et une aide extérieure sont nécessaires pour visualiser l'évolution.

« dans un enchaînement de 3 courses d'une durée différentes (de 3 à 9 minutes)... »	Les élèves doivent être placés dans une « situation » où ils mobilisent la puissance aérobie de façon plus ou moins intense selon leur niveau (70 à 100%)	La situation de référence retenue n'apparaît que progressivement dans le cycle. Certains élèves pouvant être en difficulté pour la réaliser. Elle peut être adaptée.
« ...La meilleure performance en maîtrisant différentes allures... »	Les élèves doivent identifier des allures de courses personnelles qui correspondent à des durées de course	Les élèves doivent « construire » et expérimenter dans les situations 3 allures différentes : moto, scooter et vélo.
« ...Des allures adaptées à la durée et à sa VMA... »	Les allures personnelles des élèves sont corrélées à une vitesse maximale en effort aérobie	Une valeur approximative de Vma (allure rapide d'endurance) doit être utilisée pour adapter les allures. Elle peut s'obtenir soit par un test en séance 2 ou 3, soit par des situations intermittentes jouées
« ...Adapter les allures en utilisant principalement les repères extérieurs (et quelques repères sur soi) ... »	Les élèves doivent pouvoir pendant les portions de course identifier leur vitesse de déplacement grâce à des signaux sonores	Les espaces de courses doivent être balisés tous les 25m (pour les portions de course de 1'30) et/ou tous les 50m (course de 3')...voire tous les 10m (course de 36") ou 12.5m (course de 45").
«Etablir un projet de performance... »	Les élèves doivent établir à la fois un plan de course et un projet de performance en terme de résultat	Les élèves doivent prévoir un plan de course simple (nombre de plots par portions de 1'30 par exemple) associé à un objectif de performance. Le rôle de coach-observateur est nécessaire pour vérifier le tableau de marche. Ce dernier peut devenir une « cible visuelle ».
« ...Réussir le projet de performance à 1 km/h près... »	Un élève se connaît quand il reste dans le même km/h de course sur un parcours	Les élèves doivent expérimenter par des situations ou des jeux, la vérification des allures annoncées.

3. Justifications didactiques et pédagogiques pour l'activité 1/2 fond

Le demi-fond est une activité athlétique qui vise la production d'une performance et qui met en jeu les qualités physiques, énergétiques, psychologiques et stratégiques des élèves. Dans cette activité, la performance doit être centrale : c'est à partir de cet objectif que les acquisitions et les contenus vont être organisés par l'enseignant tout au long du cycle. La forme scolaire de pratique proposée aux élèves doit répondre à une constante : faire parcourir aux élèves des séquences de courses à une vitesse proche de la vitesse maximale aérobie, ceci dans le but de leur faire « vivre une expérience énergétique » de coureur de demi-fond, sous une forme adaptée et personnelle (1).

A cet effet, il est nécessaire de proposer une situation de référence (test) comportant plusieurs sé-

quences de course aux durées différentes (par exemple 9' + 6' + 3' au niveau 1), où les élèves devront courir à des pourcentages élevés de leur Vitesse Maximale Aérobie (2). Ce type de situation où l'élève devra produire la meilleure performance possible, va induire la nécessité de construire des allures de courses adaptées aux durées proposées. Cette richesse va permettre à l'élève de développer ses ressources grâce à un entraînement en puissance aérobie conséquent, tout en développant une connaissance de soi dans la course longue grâce à ce travail des différentes allures.

Le travail intermittent, très efficace afin de développer le potentiel aérobie des élèves pré-adolescents, doit constituer un recours prioritaire durant les séances.

Le second versant de la course de demi-fond concerne les aspects stratégiques inhérents à cette discipline athlétique. Produire la meilleure performance possible nécessite de concevoir un « plan de course » dans l'épreuve que l'on réalise, une aide extérieure étant toujours nécessaire, la prise de repères n'étant pas aisée lorsque l'on court à des intensités élevées). Le pôle méthodologique et social est donc fortement sollicité en demi-fond. Ceci a une incidence dans la gestion des séances. Les espaces de courses doivent être balisés afin de renseigner l'élève pendant et après son action sur sa prestation (3). Les élèves doivent remplir différents rôles : chronométreurs, juges, coach...ce dernier permettant au coureur de gérer sa prestation pendant la course mais également pendant la récupération. Enfin les médias utilisés (fiches individuelles) doivent permettre de construire des projets de course simples (régularité et performance) et de vérifier de façon claire s'ils l'ont respecté ou non.

Enfin l'intégration et la connaissance des critères d'évaluation est un moyen d'orienter l'activité des élèves notamment en fin de cycle

(1) Il est nécessaire de fonctionner les élèves avec des indices personnalisés d'allure. Ceci n'implique pas de débiter le cycle par un test de Vma. En effet, cette dernière peut être inférée par des situations intermittentes plus motivantes et moins coûteuses en temps.

(2) La situation de référence se conçoit plutôt sur le plan de la progressivité de l'intensité : ceci facilite les prestations des élèves à la fois sur le plan énergétique et sur le plan de l'effort perçu.

(3) Un plot tous les 25m et signal sonore toutes les 30", le nombre de plots franchis donne la vitesse en km/h. Les repères externes sont essentiels pour permettre aux élèves de construire la connaissance des allures.

B Passages obligés pour définir les capacités de référence en 1/2 fond

- Identifier et adopter des vitesses de course différentes en fonction de la durée de course (allure lente, allure moyenne, allure rapide)
- S'entraîner en puissance et en capacité aérobie pour faire progresser ses allures et en conséquence réaliser une meilleure performance sur les distances de référence.
- Mettre en œuvre et réguler un projet de course simple (régularité et performance) en fonction de l'épreuve dans son ensemble, à partir de l'analyse de ses résultats retranscrits par une aide extérieure.

1. Passages obligés et construction de la compétence de niveau 1 en 1/2 fond

Modélisation de la construction de la compétence de niveau 1				
Pour l'élève :	Observables	ETAPE 1 NON ACQUIS	ETAPE 2 EN COURS D'ACQUISITION	ETAPE 3 ACQUIS
« le coureur dans l'épreuve »	La proportion marche/course La régularité d'allure lors de portions de course proposées La variation de l'allure entre les portions de course	Le coureur alternatif La distance de course n'est pas tenue. Besoin de « jokers – marche »	Le coureur impulsif ou inconstant La régularité d'allure n'est pas construite (+ de 1km/h de variation dans un parcours). Pas de changement d'allure entre les séquences	Le coureur régulier et progressif Régulier à moins de 1 km/h près Au moins 1 km/h de progression entre 2 séquences de courses
« le coureur en préparation »	La persévérance dans l'enchaînement des efforts à l'entraînement (performance visée) La construction d'un tableau de marche en fonction de ses résultats	Le coureur détaché ou contraint Les allures ne sont pas connues et la performance ne concerne pas le coureur	Le coureur intuitif Il fait confiance à sa forme présumée du moment plutôt qu'à des repères objectifs	Le coureur stratégique Connaît les allures pour chaque séquence, termine les entraînements, mobilisé par la performance
« l'aide et le coach »	Utilisation du chronomètre La prise de repères sur le balisage du parcours et les signaux sonores. Communication des résultats à son « athlète » Analyse du tableau de marche Aide à la gestion de l'épreuve	Le coach « fantôme » Les indices relevés sont parcellaires et/ ou non-communicés	Le coach « complice » Les résultats sont communiqués mais l'aide reste avant tout affective	Le coach « personnel » L'aide a un impact sur la gestion de l'épreuve

C Protocole d'évaluation

1. Proposition de test de compétence en 1/2 fond

Pour valider la compétence de niveau 1, la situation-test (1) proposée en demi-fond sera d'enchaîner trois séquences de courses de 9', 6', 3' entrecoupées de 6' de récupération à des intensités adaptées selon le niveau des élèves :

9'	1'30	1'30	1'30	1'30	1'30	1'30	70 à 80-85%
6'	1'30	1'30	1'30	1'30			75 à 90%
3'							85 à 98%
Durée de course	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> Exemple de tableau de marche à remplir pour l'élève lors de la situation-test </div>						Intensité* <small>*Suivant les niveaux de pratique</small>

(1) Cette situation test n'apparaîtra qu'au cours du cycle, lorsque les élèves auront acquis les CAA suffisantes pour la réaliser, même de façon adaptée (exemple : 4'+4'30, puis 3'+3', puis 3')

2. Proposition de fiche d'évaluation niveau 1 en 1/2 fond

(Télécharger la fiche d'observation²)

Points « vitesse-moyenne » (performance)	8pts	Note maximum à 15 km/h pour les garçons et 14 km/h pour les filles (sur les 3 séquences)
Points « projet »	6 pts	Mesure de l'écart, en nombre de plots, entre le prévisionnel et le réalisé (meilleure note à ½ km/h de moyenne, pas de points au-delà de 2 km/h)
Points « équilibre de course »	4 pts	Equilibre de vitesse (régularité) par portions de 1'30 dans les séquences
Points « progressivité » :	2 pts	Progressivité entre les séquences (1 km/h minimum)
Bonus « coaching »	+/- 2 pts	Pour le rôle de coach

D Validation du socle commun à travers la compétence attendue en ½ fond. Quelles compétences et items retenir?

Compétence 1 - La maîtrise de la langue française

Compétence 3 - Les principaux éléments de mathématiques et la culture scientifique et technologique

Compétence 4 - La maîtrise des techniques usuelles de l'information et de la communication

Compétence 5 - La culture humaniste

Compétence 6 - Les compétences sociales et civiques

Compétence 7 - L'autonomie et l'initiative



1. Compétence de niveau 1 en ½ fond et Socle Commun

2 - http://eps.ac-creteil.fr/SitesExternes/GPSC/GPSC_DEMI-FOND_FicheObs.pdf

Connaissances du socle (palier 3)	Indicateurs, critères d'évaluation possibles	Connaissances, Capacités, Attitudes
Compétence 3 : Les principaux éléments de mathématique et la culture scientifique et technologique Domaine : « Organisation et gestion des données »		
Reconnaitre des situations de proportionnalité	Dans les situations, l'élève sait calculer seul sa vitesse de course en utilisant les plots suivant la durée de l'effort (plots à 25m pour 1'30 et plots à 50m pour 3'). Il identifie la proportionnalité pour les changements de vitesse	Connaissances : Les repères spatiaux et temporels : balises posées tous les 25m, 50m ou 100m, signaux sonores toutes les 30s à 3mn. Sa VMA identifiée par un test ou une situation de terrain et sa meilleure performance du moment. Au moins deux allures (une lente et une rapide) référées à sa VMA sur des courses de durées différentes et adaptées.
Réaliser des mesures (longueurs, durées...)	L'élève sait convertir le nombre de plots parcourus en distance et inversement (exemple : pour 6', 12 plots parcourus = 1200m)	Capacités : Apprécier l'efficacité des ses actions, réguler et maintenir son allure à 1km/h près grâce aux repères externes et au ressenti. Prendre des repères sur le balisage du parcours et les signaux sonores.
Exploiter des données statistiques, utiliser des graphiques et des tableaux	L'élève sait tracer un graphique sur l'évolution de la vitesse (de 6' à 15') et repérer cette évolution grâce à la graduation	Attitudes : Accepter d'expérimenter des allures de courses différentes avec l'aide de repères extérieurs

Connaissances du socle (palier 3)	Indicateurs, critères d'évaluation possibles	Connaissances, Capacités, Attitudes
Compétence 7 : Autonomie et initiative des élèves Domaine : « Etre capable de mobiliser ses ressources intellectuelles et physiques dans diverses situations »		
Savoir s'évaluer et être capable de décrire ses acquis	Dans une situation qui propose plusieurs séquences de course d'intensité croissante (80 à 110% de Vma). L'élève sait faire une prospective réaliste pour chaque portion de course au regard de son vécu et de la connaissance de ses allures.	Connaissances : Les allures à respecter en fonction des temps de course et du projet du coureur lié à son potentiel. Sa meilleure performance en fonction des courses réalisées. Capacités : Identifier et adopter des vitesses de course (allures) différentes en fonction de la durée de course et de sa VMA. Attitudes : Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale. Accepter les réactions de son corps face à des efforts intenses proches de ses limites

III Compétence attendue en ½ fond (Niveau 2)

Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobie, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs.

Etablir un projet de performance et le réussir à 0,5 Km/h près.

A Décryptage, analyse et justifications didactiques

1. Décryptage de la compétence attendue en ½ fond (Niveau 2)

Nous décomposons les termes de la compétences ainsi :

« Réaliser la meilleure performance possible.... »

« Sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes ... séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobie»

« ...La meilleure performance en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA ... »

« ...Des allures adaptées à la durée et à sa VMA... »

«Adapter les allures en utilisant principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi ... »

«Etablir un projet de performance... »

« ...Réussir le projet de performance à 0.5 km/h près... »

2. Analyse de la compétence 2 en 1/2 fond

L'analyse des éléments de la compétence attendue en demi-fond niveau 2, nous amène à dégager une démarche d'enseignement et à construire des contenus à aborder avec des élèves n' ayant aucun vécu dans l'activité :

Termes /compétence	Interprétations et obligations	Choix didactiques et pédagogiques
« Réaliser la meilleure performance possible.... »	Les élèves doivent entrer, revenir ou se maintenir, dans une logique de performance, et développer une activité de « vouloir faire mieux »	Les élèves doivent toujours être informés de la distance parcourue sur la durée de course...et la voir évoluer. Des médias individuels (fiche, cahier) et une aide extérieure quotidienne sont nécessaires pour visualiser cette évolution.
« Sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes ... séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobie »	Les élèves doivent être placés dans une « situation » énergétique où ils mobilisent la puissance aérobie de façon intense selon leur niveau (90 à 110%)	La situation de référence retenue doit être présentée assez tôt dans le cycle, sous forme adaptée. La récupération est un élément fondamental pour l'expérience énergétique, elle ne peut excéder le temps d'effort.

« ...La meilleure performance en maîtrisant des allures très proches de sa Vma...allures adaptées à la durée et à sa VMA... »	Les élèves doivent gérer au mieux leurs ressources énergétiques en courant à des allures proches de la Vma. Ils doivent maîtriser ces allures.	Les élèves doivent connaître précisément leur Vma (ou allure rapide), ainsi que les allures de leurs parcours. Le principe de progressivité d'allure doit organiser leur performance.
« ...Adapter les allures en utilisant principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi ... »	Les élèves doivent pouvoir pendant les portions de course identifier leur vitesse grâce à des repères d'espace et de temps (seulement sur une partie de l'épreuve). Les résultats et sensations éprouvées (foulée, sensation, aspects musculaires...) permettent de construire progressivement des repères sur soi.	Les espaces de courses doivent être balisés tous les 25m (pour les portions de course de 1'30) et/ou tous les 50m (course de 3')...voire tous les 10m (course de 36") ou 12.5m (course de 45"). L'élève doit pouvoir mettre en relation prévision/réalisation lors de l'entraînement.
« ...Etablir un projet de performance... » « ...Réussir le projet de performance à 1 km/h près... »	Les élèves doivent établir à la fois un plan de course et un projet de performance en terme de résultat Un élève réussit et donc se connaît quand il reste dans le même ½ km/h de course sur un parcours	Les élèves doivent prévoir un plan de course associé à un objectif de performance, adapté à leurs possibilités. L'élève doit pouvoir utiliser ses phases de récupération pour modifier son plan de course. Le rôle de coach-observateur est nécessaire pour vérifier la distance de passage (à mi-course) et le respect du tableau de marche.

3. Justifications didactiques et pédagogiques pour l'activité ½ fond (spécificité niveau 2)

Si au niveau 1 les élèves ont vécu une expérience énergétique « large » en demi-fond grâce à un entraînement en puissance aérobie conséquent, la compétence de niveau 2 doit permettre aux élèves de se confronter à des efforts intenses, répétés très proches de la vitesse maximale aérobie.

Le niveau 2, le plus souvent visé à l'adolescence, doit permettre aux élèves de s'engager dans une réelle recherche de performance : vouloir faire mieux, connaître ses records, s'entraîner...l'activité de l'élève doit être pilotée par cette finalité. Challenge à relever pour l'enseignant lorsqu'il organise les acquisitions et les contenus tout au long du cycle, car les élèves du cycle central ou de la classe de 3ème n'accordent pas nécessairement du sens à cette logique de dépassement. Les séances « d'entraînement » doivent donc conserver un caractère ludique et collectif tout à fait compatible avec le développement des ressources, la construction de repères et la maîtrise des allures.

Répetons-le, la forme scolaire de pratique proposée aux élèves doit répondre à une constante : faire parcourir aux élèves des séquences de courses à une vitesse proche de la vitesse maximale aérobie, ceci dans le but de leur faire « vivre une expérience énergétique » de coureur de demi-fond, sous une

forme adaptée et personnelle .

A cet effet, nous proposons une situation de référence (test de compétence) comportant plusieurs séquences de course où les élèves devront courir à des pourcentages très élevés voir supérieurs à leur Vitesse Maximale Aérobie : 4 exercices de course : 4'30 / 3' / 3' / 1'30 entrecoupés de 3' de récupération (1).

Cette situation nous paraît très adaptée car permettant :

- De mettre en place une stratégie de progressivité dans l'enchaînement des courses, permettant d'obtenir la meilleure performance possible.
- De maîtriser de façon fine des allures proches et intenses, notamment grâce au ressenti et aux repères construits à l'entraînement.
- De produire une performance intéressante grâce aux 3' de récupération (2) : en effet les plus faibles pourront terminer l'épreuve sur des intensités acceptables (environ 100%), et les plus forts sur le plan énergétique pourront dépasser leur allure de V_{ma} (105 à 110%).
- De s'entraîner pour progresser à la fois sous une forme d'intermittent (long ou court) mais également en continu
- De percevoir une continuité avec le lycée où les élèves se verront proposer une épreuve de 3 x 500m avec 10' de récupération, leur permettant de mettre en jeu de façon encore plus intense leur potentiel aérobie (100% pour les plus faibles à 110% voire plus pour les plus sportifs).
- De fonctionner à plusieurs dans les situations d'entraînement ou d'évaluation, en conseillant les partenaires sur leur projet, en remplissant les fiches, en jouant le rôle de coach....

(1) d'autres choix de situation de référence peuvent être retenus, conservant ce même principe de progressivité.

(2) La récupération « obéit » au principe de : « temps d'effort proche du temps de récupération », principe du travail en puissance aérobie. Un temps de récupération plus court impliquerait une intervention plus importante de la composante « lactique » pendant l'épreuve globale. Cela aurait l'avantage de confronter les élèves à des « sensations » de demi-fond. Mais à l'inverse, cela pénaliserait fortement les plus faibles, obligés de courir à des intensités peu élevées, et ne permettrait aux élèves plus outillés sur le plan énergétique de « jouer » avec des intensités proches de la V_{ma}. De plus ce temps de récupération permettra plus aisément à l'élève de modifier son projet de façon lucide.

B Passages obligés pour définir les capacités de référence en 1/2 fond

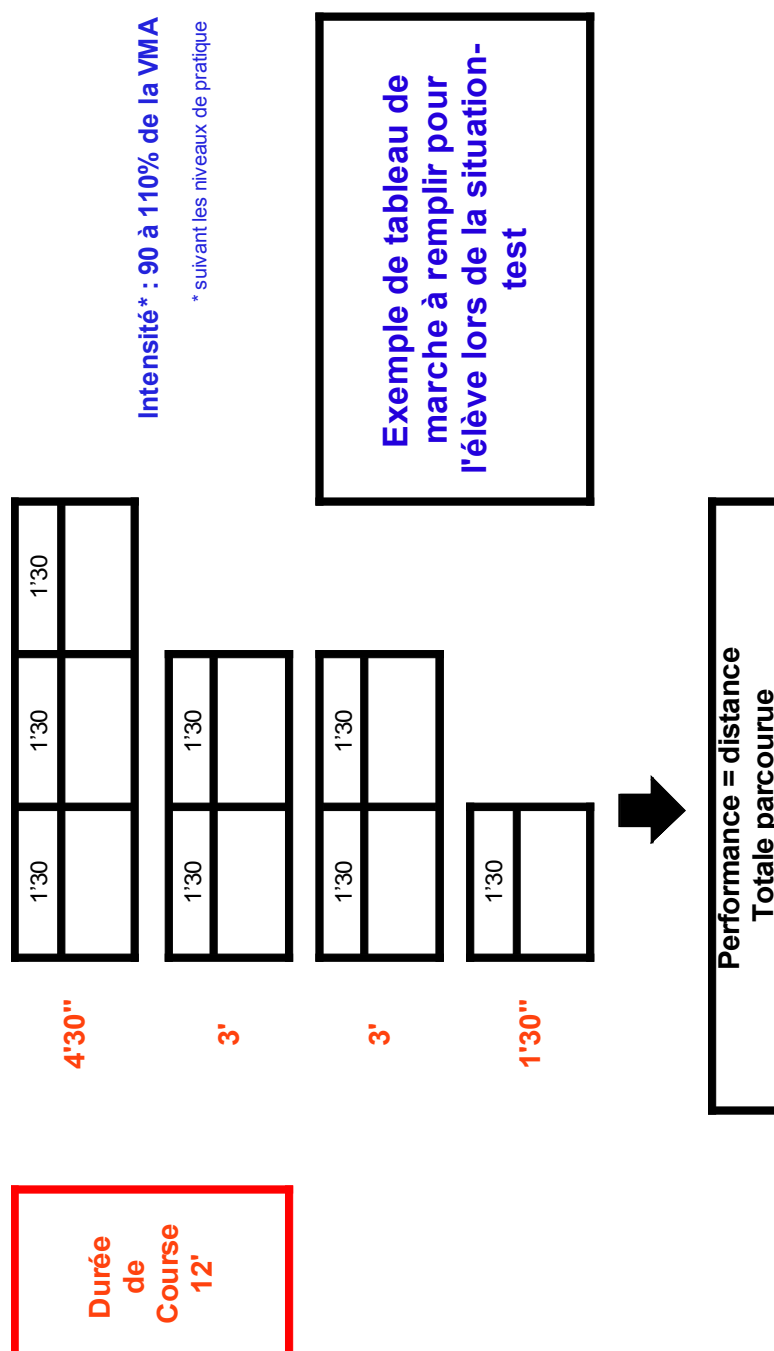
- Identifier et adopter des vitesses de course proche de la Vitesse maximale aérobie (repères externes et internes)
- S'entraîner en puissance maximale aérobie pour faire progresser ses allures et en conséquence réaliser une meilleure performance sur les durées de course.
- Gérer les paramètres de récupération et d'intensité
- Mettre en œuvre et réguler un plan de course (régularité, progressivité, prévision...) en fonction de son projet de performance pour le test dans son ensemble. Le plan de course est élaboré, seul ou à plusieurs, à partir d'une connaissance objectif de son potentiel voire de l'état de forme.

1. Passages obligés et construction de la compétence de niveau 2 en ½ fond

Modélisation de la construction de la compétence de niveau 2				
Pour l'élève :	Observables	ETAPE 1 NON ACQUIS	ETAPE 2 EN COURS D'ACQUISITION	ETAPE 3 ACQUIS
« le coureur dans l'épreuve »	La régularité d'allure dans les parcours Le caractère homogène de la vitesse maintenu sur l'ensemble des séquences de course La variation de l'allure entre les portions de course (en positif ou en négatif)	Le coureur « timoré », « suicidaire » ou « sédentaire » L'épreuve n'est pas terminée dans sa globalité ou alors à des allures inadaptées aux exigences	Le coureur « impulsif » ou « inconstant » Manque de régularité dans les parcours (+ou- 1km/h) L'homogénéité des parcours n'est pas construite (+ de 1.5km/h de variation). Changement s d'allure entre les séquences non anticipés	Le coureur « régulier » et « progressif » Régulier à moins de 0.5 km/h près dans els parcours Homogénéité et progression entre les séquences de courses
« le coureur en préparation »	La persévérance dans l'enchaînement des efforts à l'entraînement (performance visée) La construction d'un tableau de marche en fonction de ses résultats et de son ressenti à l'entraînement La reformulation du plan de course	Le coureur « détaché » ou « contraint » Les allures ne sont pas connues et la performance ne concerne pas le coureur	Le coureur « intuitif » Il fait confiance à sa forme présumée du moment plutôt qu'à des repères objectifs Il court en fonction des partenaires ou adversaires Le projet est reformulé de façon émotionnelle ou aléatoire	Le coureur « stratégique » Connait les allures pour chaque séquence, termine les entraînements, mobilisé par la performance, reproduit les allures dans des contextes différents Modifie en fonction du ressenti
« l'aide et le coach »	Utilisation du chronomètre La prise de repères sur le balisage du parcours et les signaux sonores. Communication des résultats à son « athlète » Connait et analyse le tableau de marche, aide à la gestion de l'épreuve (modification) Connait précisément les critères d'évaluation	Le coach « fantôme » Les indices relevés sont parcellaires et=/ ou non-communicés	Le coach « complice » Les résultats sont communiqués mais l'aide reste avant tout affective	Le coach « personnel » L'aide a un impact sur la gestion de l'épreuve Aide à mettre en relation résultat , prévision et sensation perçues

C Protocole d'évaluation1. Proposition de test de compétence en ½ fond

Pour valider la compétence de niveau 2, la situation-test proposée en demi-fond sera d'enchaîner quatre séquences de courses de 4'30 / 3' / 3' / 1'30 entrecoupées de 3' de récupération à des intensités proches de la V_{ma} :



2. Proposition de fiche d'évaluation niveau 2 en ½ fond:

(Télécharger la fiche d'observation³)

Points « Performance »	8pts	Note maximum à 3200m pour les garçons et 2800m pour les filles (sur les 12'), et moyenne à 2400m pour les garçons et 2000m pour les filles
Points « Plan de course »	6pts	Sur les 3 premiers parcours (2pts/parcours) : écart entre le prévisionnel et la réalisation. (meilleure note < à ½ km/h soit 12.5m, note moyenne entre 25m

3 - http://eps.ac-creteil.fr/SitesExternes/GPSC/GPSC_DEMI-FOND_FicheObs.pdf

		et 37.5m, pas de points > 50m soit 1 km/h)
Points « équilibre de course »	3 pts	Equilibre de vitesse (régularité) par portions de 1'30 dans les 3 premières séquences
Points « Potentiel » :	3 pts	Mesure de l'écart (nombre de plots) entre la vitesse moyenne et la Vma (de fin de cycle). Note maximum à -0.5 km/h et moyenne à -1km/h
Bonus « coaching »	+/- 2 pts	Pour le rôle de coach, en cas de plus value « avéré » sur la modification ou la réalisation du plan de course

3. Vidéo d'une tâche complexe

Situation Niveau 2

(<http://stream.ac-creteil.fr:8080/play2.php?vid=1098>)

D Validation du socle commun à travers la compétence attendue en ½ fond. Quelles compétences et items retenir?

Compétence 1 - La maîtrise de la langue française

Compétence 3 - Les principaux éléments de mathématiques et la culture scientifique et technologique

Compétence 4 - La maîtrise des techniques usuelles de l'information et de la communication

Compétence 5 - La culture humaniste

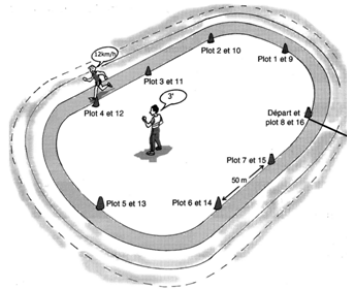
Compétence 6 - Les compétences sociales et civiques

Compétence 7 - L'autonomie et l'initiative

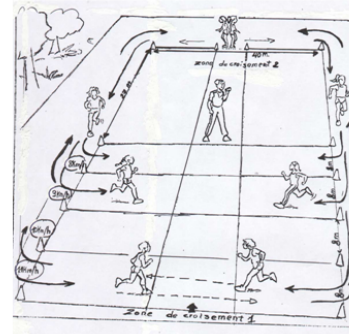


Tâche complexe adaptée au niveau 2 pour l'évaluation positive des items du socle commun

Les items du socle commun seront évalués de façon positive lors du cycle, dans une situation où le dispositif sera différent, de celui ou ceux utilisés habituellement avec les élèves. Par exemple : réaliser la meilleure performance possible sur 3 séquences : 4' puis 3' puis 2' sur un dispositif nouveau. La commande pour les élèves étant de réaliser la performance escomptée.



« La tâche complexe fait partie intégrante de la notion de compétences... Les tâches complexes permettent de motiver les élèves et de les former à gérer des situations concrètes de la vie réelle en mobilisant les CCA acquises pour en développer de nouvelles... Elles permettent... de mettre en place des stratégies de résolution propres à chacun ». extrait du Livret Personnel de compétences



Entraînement

Evaluation du socle

1. Compétence de niveau 2 en ½ fond et Socle Commun

Connaissances du socle (palier 3)	Indicateurs, critères d'évaluation possibles	Connaissances, Capacités, Attitudes
Compétence 3 : Les principaux éléments de mathématique et la culture scientifique et technologique Domaine : « Organisation et gestion des données »		
Connaître et utiliser les nombres entiers, décimaux et fractionnaires. Mener à bien un calcul mental, à la main, à la calculatrice, avec un ordinateur.	Dans les situations, l'élève sait calculer seul sa vitesse de course en utilisant les plots suivant la durée de l'effort (plots à 25m pour 1'30 et plots à 50m pour 3'). Il met en relation la distance parcourue et la vitesse horaire, il comptabilise la distance totale et calcule la vitesse moyenne	Connaissances : Les repère(s) de vitesse donné(s) par l'aménagement temporel et spatial. Sa V.M.A de façon très précise et le % de VMA à solliciter en fonction des durées et allures de course. Les allures maîtrisées et les principes de récupération
Utiliser des pourcentages	L'élève sait calculer des % de sa Vma et inversement reconnaître des vitesse comme étant un certain % de sa Vma (avec un tableau puis seul)	Capacités : Adopter et maintenir des allures de courses proches de sa VMA à 0,5 km/h et les réguler essentiellement à l'aide des repères internes. Interpréter ses résultats en tenant compte des informations externes après chaque course pour affiner son projet.
Utiliser des graphiques et des tableaux , Exploiter des données statistiques et Aborder des situations simples de probabilité.	L'élève sait tracer un graphique sur l'évolution de la vitesse (sur les 4 portions de course) et repérer l'écart avec la prévision.	Attitudes : Assurer, de façon autonome, les rôles et tâches proposés. Etre rigoureux et concentré dans le chronométrage. S'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres.

Connaissances du socle (palier 3)	Indicateurs, critères d'évaluation possibles	Connaissances, Capacités, Attitudes
Compétence 7 : Autonomie et initiative des élèves Domaine : « Etre capable de mobiliser ses ressources intellectuelles et physiques dans diverses situations »		
Etre autonome dans son travail, le planifier, l'anticiper, rechercher et sélectionner des informations utiles.	Dans une situation nouvelle, l'élève sait fonctionner sur au moins 3 séquences de course sans intervention de l'enseignant. Il sait prévoir la séquence qu'il a à réaliser (départ, durée, distance, prévision...). Il apprécie la relation prévision/réalisation entre les parcours.	Connaissances : Sa V.M.A de façon très précise et le % de VMA à solliciter en fonction des durées et allures de course. .Des repères sur soi (sensations respiratoires, sensations proprioceptives et kinesthésiques permettant d'ajuster les allures de course). Capacités : Exploiter sa puissance aérobie pour réaliser la meilleure performance. Adopter et maintenir des allures de courses proches de sa VMA à 0,5 km/h et les réguler essentiellement à l'aide des repères internes.
Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une pratique adaptée à son potentiel	L'élève est capable à ½ km/h près, de mobiliser des allures proches de sa Vma sur des durées proches de 3'.	Attitudes : Etre déterminé à respecter son projet course. S'engager dans une réelle activité de recherche de performance.