



COURSE et DEMI FOND

« Vers le savoir courir »

Collège Marie Curie – LES LILAS

*CARTON Baptiste
DONADILLE Clara
Nancy 2023*



PLAN

- Constat : origines
- Le cadre de fonctionnement
- Les 4 dispositifs stables
- La dévolution du guidage
- Évaluation / épreuve(s) / notation
- Les barèmes
- La trame de séquence et les grandes étapes
- Le détail des séances (exemples)
- Les retours d'expérience
- Les justifications institutionnelles
- L'analyse des apprentissages et des progrès
- Militantisme de la démarche...
- Les plus-values relatives à l'égalité et la réussite des élèves



En quoi cette
démarche est
militante ?



Avantages / Limites
de la démarche

L'essentiel à
évaluer ?

Conditions mises en place de
la démarche et d'atteindre
l'objectif des 10km/h sur
1 600m pour toute une classe
d'âge



Conditions mises en place
de la démarche et
d'atteindre l'objectif des
10km/h sur 1 600m pour
toute une classe d'âge

SAVOIR COURIR : 10' à 10km/h

➤ Objectif : **Acquérir et stabiliser une vitesse approchant 10km/h en réalisant 1 600m en moins de 10 minutes**

=> Acquérir le « passeport du **savoir courir** » au plus haut niveau possible (Bronze / Argent / Or...)

➤ Le « **SAVOIR COURIR** »

Le cadre de fonctionnement

Le cadre de travail reste stable avec des repères identiques durant toute la séquence pour guider l'apprentissage des élèves

→ **2 groupes de travail (de niveau)** : Groupe GC (compétition) / Groupe GNC (non-compétition)

→ **3 couleurs de plots** = vitesses en km/h :

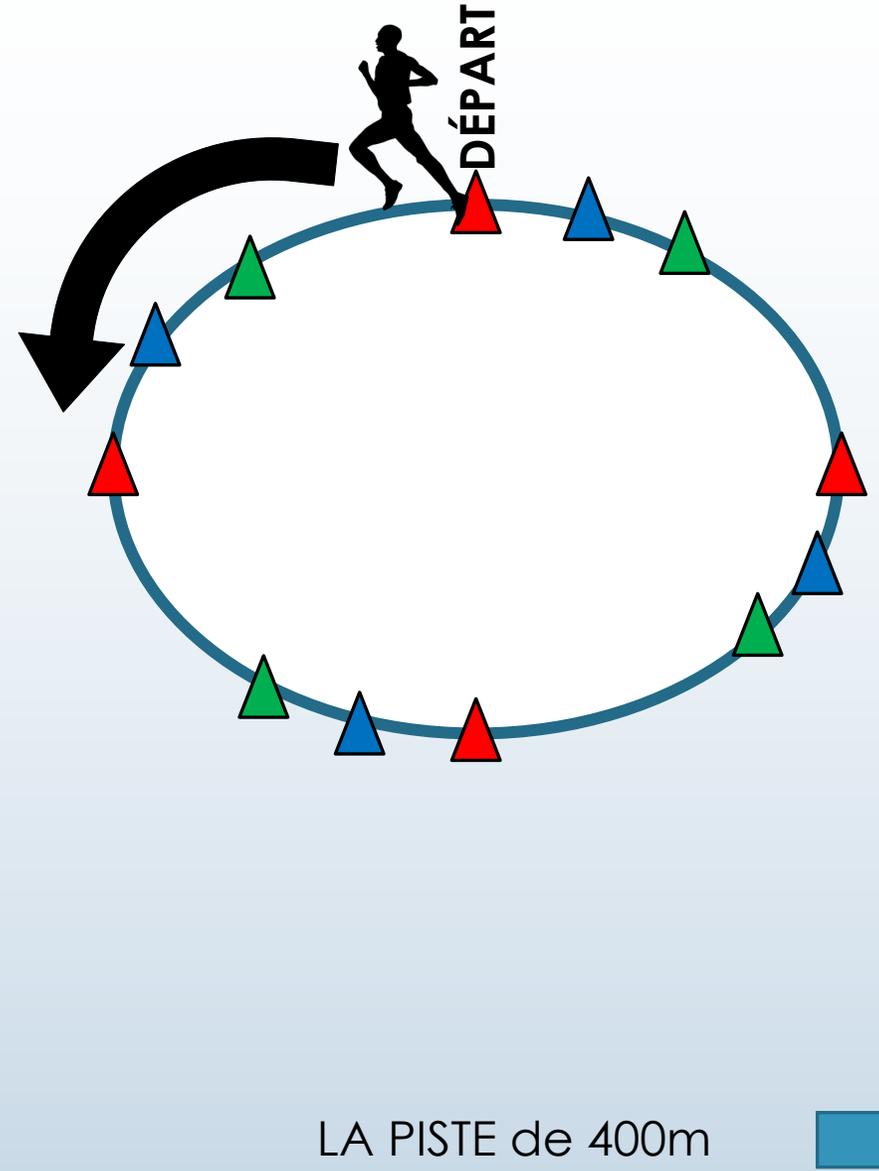
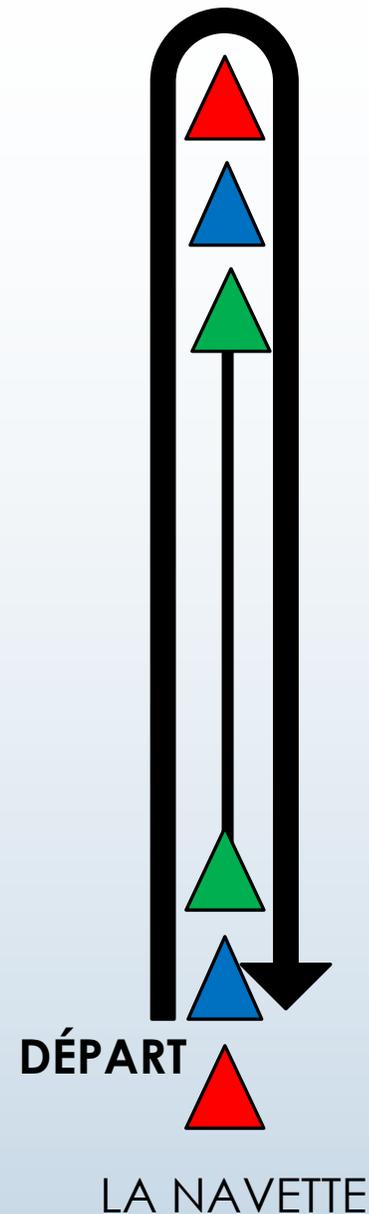
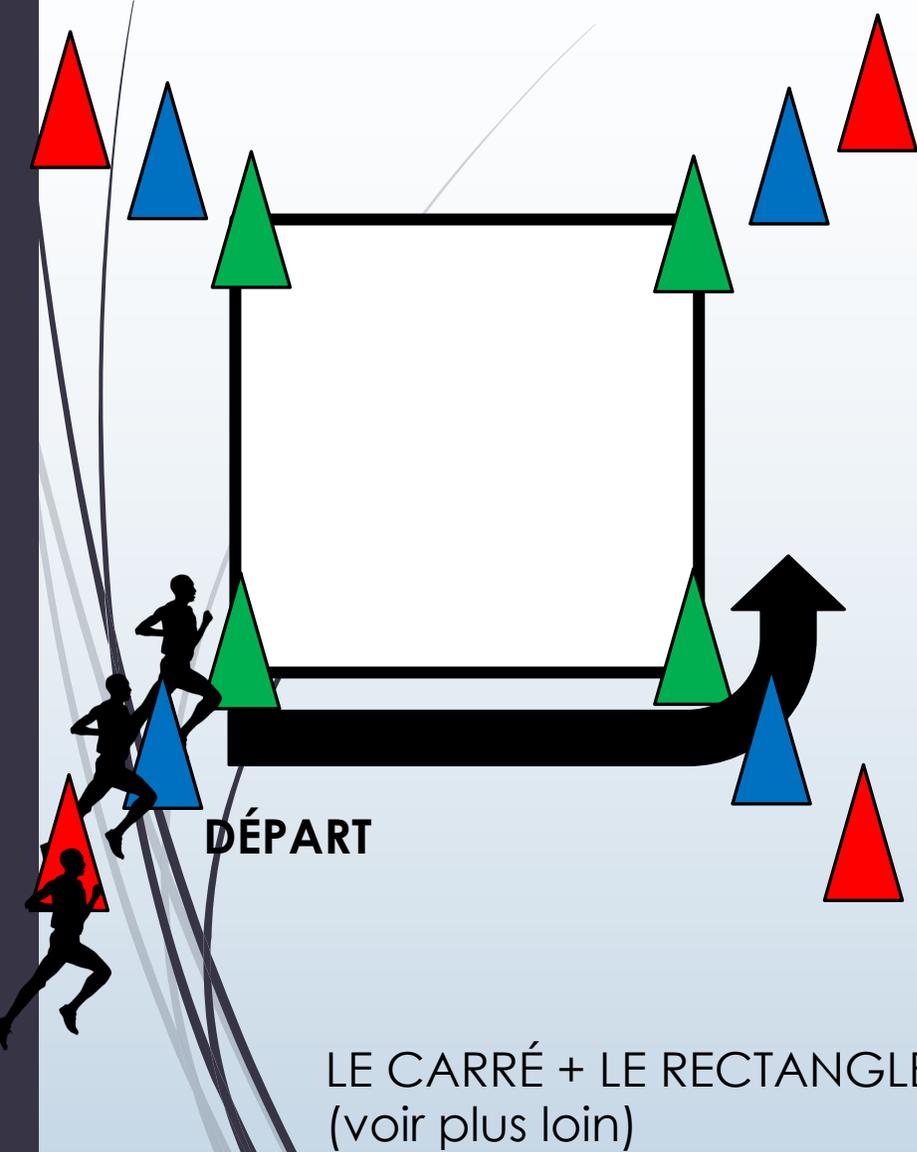
8 km/h = plots	Verts (65m en 30'')
10 km/h = plots	Bleus (80m en 30'')
12 km/h = plots	Rouges (100m en 30'')

Il est également possible d'inclure des vitesses intermédiaires de 9 et 11km/h voire 13 à 14km/h.

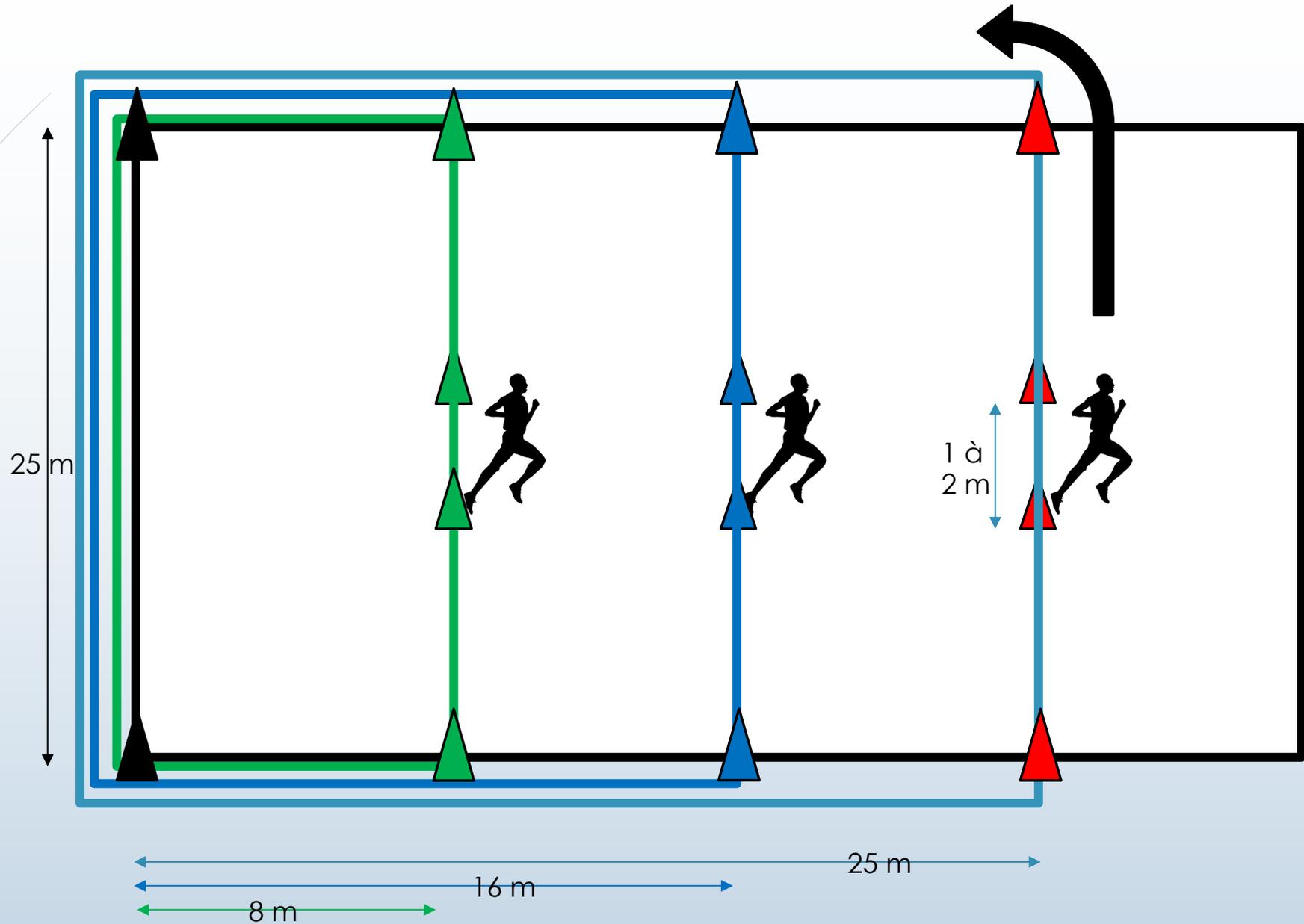
→ Des **fractions courues** relativement **stables et progressives** pour aller petit-à-petit vers la course continue pour les élèves « débutants », en quête du « SAVOIR COURIR » (élèves qui ne sont pas encore capables de réaliser 1 600m en moins de 10 minutes)

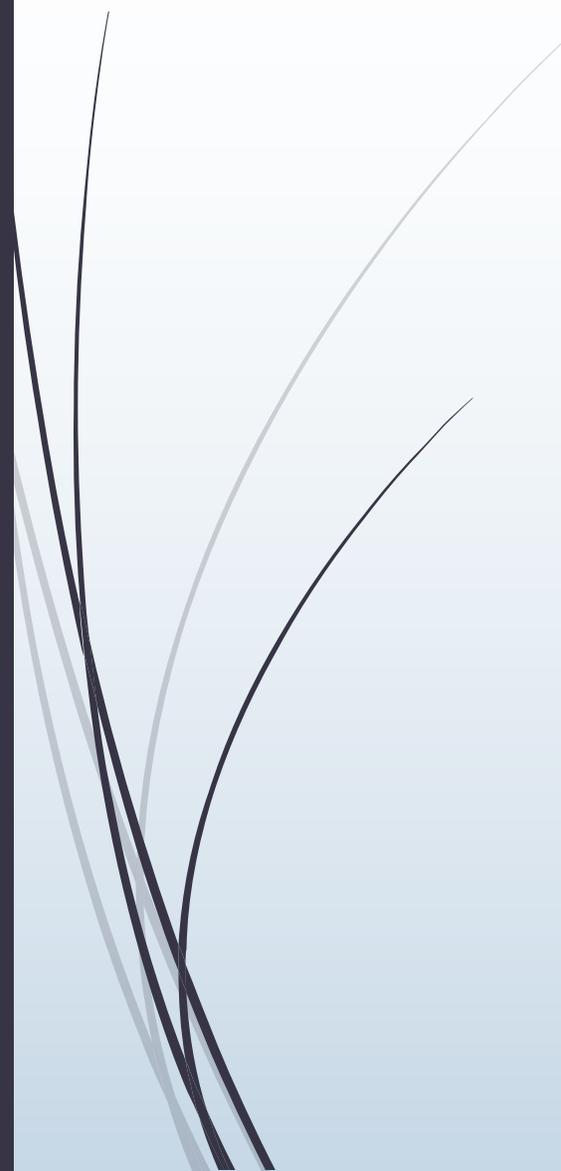
→ Temps de travail de séance : blocs de 10' (**3x10' par séance de 2h minimum**) avec GC en continu et GNC en 30''/30''

Focus : Les 4 dispositifs stables



Le rectangle





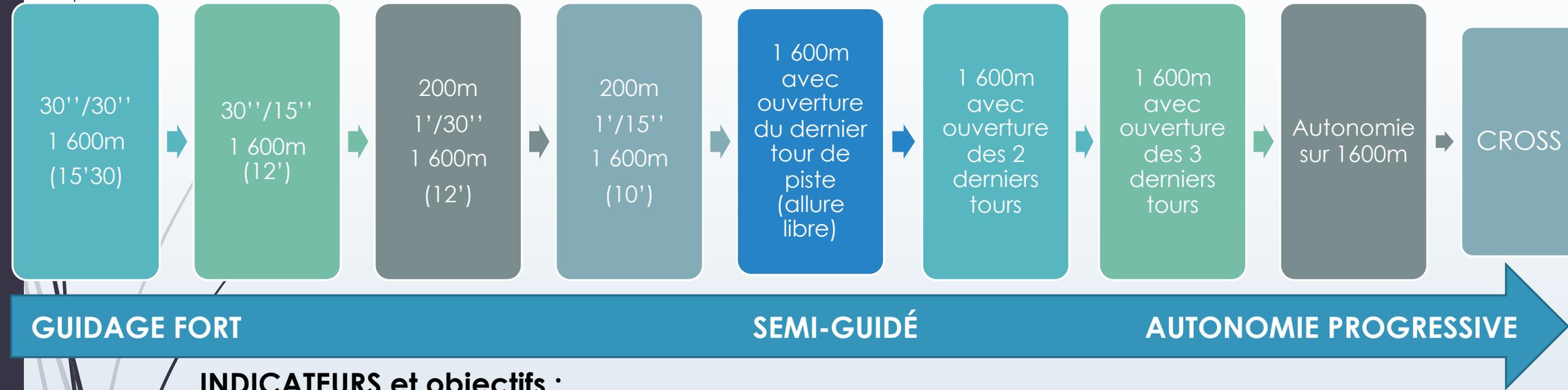
15"	8km/h	34m
	9km/h	37m
	10km/h	41m
	11km/h	46m
	12km/h	50m
	13km/h	54m
	14km/h	58m
	15km/h	62m

30"	8km/h	69m
	9km/h	75m
	10km/h	85m
	11km/h	92m
	12km/h	100m
	13km/h	108m
	14km/h	117m

1'	8km/h	135m
	9km/h	150m
	10km/h	170m
	11km/h	185m
	12km/h	200m
	13km/h	220m
	14km/h	235m

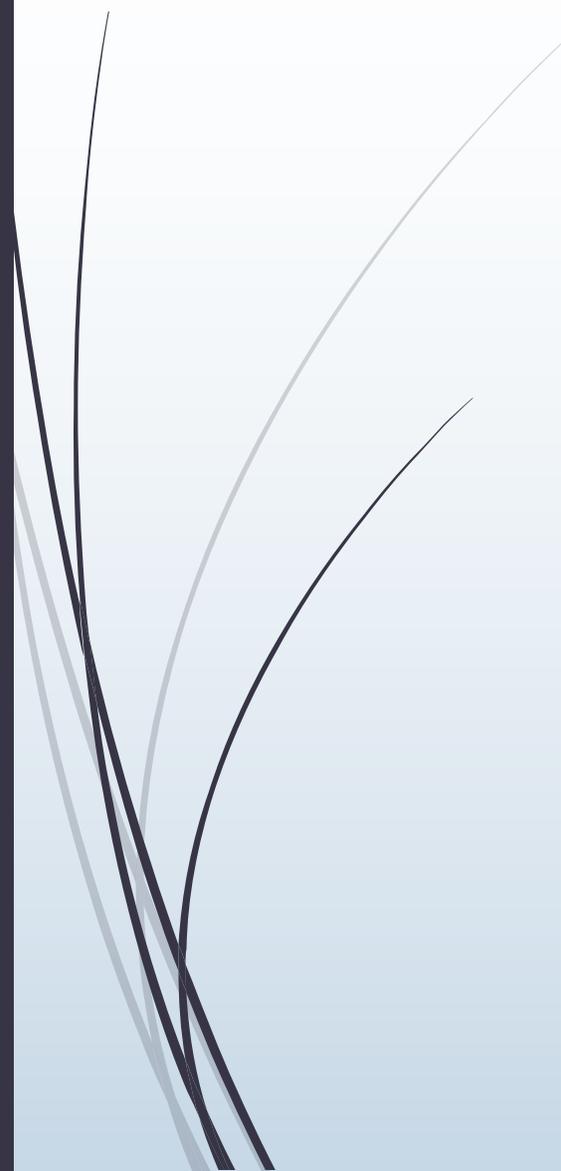
Dévolution du guidage et étapes de progression

Ces étapes prennent un **temps variable de travail en fonction des progrès des élèves**



INDICATEURS et objectifs :

- Principe de continuité = tous doivent **terminer toutes les situations**
- Principe de vitesse = **maintenir une allure repérée puis intériorisée** (couleur de plot)
- **Diminution du temps de récupération progressif (même distance) puis augmentation de la fraction courue au fil des séances : récupération 2x inférieure au temps de course)**
- **Gestion de son effort** pour produire la meilleure performance sur 1 600m / 2 000m



L'évaluation

Évaluation

→ Élèves et profs **évaluent les perfs à chaque séance ou presque** :

> Auto-évaluation = l'élève a accès aux barèmes et épreuve stable

> Transparence totale des notes => barème (fille / garçon), explicité

> Au minimum 1 évaluation par semaine : **la note correspond au temps sur 1 600m ou 2 000m (meilleurs élèves du GC).**

→ Contrat passé avec les élèves : **seules les 2 meilleures notes sont gardées au final (sous condition d'un investissement régulier). Donc les élèves ont l'occasion de battre leur record à chaque semaine jusqu'à la fin du trimestre !**

L'évaluation = Un référentiel commun pour tous

Barème construit en équipe EPS qui devient un **référentiel commun pour tous les élèves de l'établissement.**

→ Niveaux d'exigence progressifs dans la scolarité de l'élève

→ Différenciation barème fille et garçon

→ Épreuve de « cross » (prolonge le savoir courir => toujours 1 600m et 2 000m, distances connues et travaillées)

Évaluation, aller plus loin

- **Rappel : 2 groupes de niveau** : évoluent dans le temps...
- **1 600m & 2000m** : Seuil des 9' => **2 000m**.
 - > Temps de course souhaité pour tous les élèves = **environ 10' (8 à 12min)** par élève, donc les meilleurs effectuent une épreuve de 2 000m (= 5 tours de piste).
- **Évaluation dès le 1^{er} TEMPS de la séance pour le GNC !**
 - > Toutes les séances = prise de performance, l'élève sait où il en est

Exemple S7 : en début de séance, les élèves doivent réaliser 1 600m en 16x 30'' de course / 15'' de marche (45'' pour parcourir 100m), Donc au final : moins de 12 minutes ! Les élèves qui ont donc un « record » au-delà de 12min peuvent donc établir leur meilleur résultat sur 1 600m dès le début de la séance, grâce à l'épreuve guidée. Par la suite, par exemple à la S9 on évolue en 1' / 30'' puis à la S11 en 1' / 15'' (200m de suite), **ce qui nous permet de pouvoir atteindre progressivement le 1 600m en moins de 10', objectif fixé, en s'appuyant sur le guidage évolutif**

Les barèmes de l'épreuve 4 TOURS – 1 600m

4 TOURS 1 600m – 6 ^{ème}				4 TOURS 1 600m – 5 ^{ème}				4 TOURS 1 600m – 4 ^{ème}				4 TOURS 1 600m – 3 ^{ème}			
Filles	KM/H	TEMPS	Garçons	Filles	KM/H	TEMPS	Garçons	Filles	KM/H	TEMPS	Garçons	Filles	KM/H	TEMPS	Garçons
-	16	6'	-	-	16	6'	-	-	16	6'	-	-	16	6'	-
-	15,4	6'15	-	-	15,4	6'15	-	-	15,4	6'15	-	-	15,4	6'15	-
-	14,8	6'30	-	-	14,8	6'30	-	-	14,8	6'30	-	-	14,8	6'30	-
-	14,2	6'45	-	-	14,2	6'45	-	-	14,2	6'45	-	-	14,2	6'45	-
-	13,7	7'	-	-	13,7	7'	-	-	13,7	7'	-	-	13,7	7'	-
-	13,1	7'20	-	-	13,1	7'20	-	-	13,1	7'20	-	-	13,1	7'20	-
-	12,5	7'40	-	-	12,5	7'40	-	-	12,5	7'40	-	-	12,5	7'40	-
-	12	8'	-	-	12	8'	-	-	12	8'	-	-	12	8'	14 ♂
-	11,5	8'20	-	-	11,5	8'20	14 ♂	-	11,5	8'20	14 ♂	-	11,5	8'20	13
-	11	8'40	-	-	11	8'40	13,5	-	11	8'40	13	-	11	8'40	12 ♂
-	10,7	9'	14 ♂	-	10,7	9'	13	14 ♂	10,7	9'	12 ♂	14 ♂	10,7	9'	11
-	10,4	9'20	13	14 ♂	10,4	9'20	12 ♂	13,5	10,4	9'20	11	13	10,4	9'20	10,5
-	10	9'40	12,5	13	10	9'40	11	13	10	9'40	10	12,5	10	9'40	10
14 ♂	9,5	10'	12 ♂	12 ♂	9,5	10'	10	12 ♂	9,5	10'	9,5	12 ♂	9,5	10'	9
13	9	10'30	11	11	9	10'30	9,5	11	9	10'30	9	11	9	10'30	8,5
12 ♂	8,7	11'	10	10	8,7	11'	9	10	8,7	11'	8,5	10	8,7	11'	8
11	8,4	11'30	9	9,5	8,4	11'30	8,5	9	8,4	11'30	8	9	8,4	11'30	7,5
10	8	12'	8	9	8	12'	8	8,5	8	12'	7,5	8	8	12'	7
9	7,7	12'30	7,5	8	7,7	12'30	7	8	7,7	12'30	7	7,5	7,7	12'30	6
8	7,5	13'	7	7	7,5	13'	6,5	7	7,5	13'	6	7	7,5	13'	5
7	7	14'	6	6	7	14'	6	6	7	14'	5	6	7	14'	4
6	6,5	15'	5	5	6,5	15'	5	5	6,5	15'	4	5	6,5	15'	3
5	6	16'	4	4	6	16'	4	4	6	16'	3	4	6	16'	2

Les barèmes de l'épreuve 5 TOURS – 2 000m

5 TOURS 2 000m – 6 ^{ème}				5 TOURS 2 000m – 5 ^{ème}				5 TOURS 2 000m – 4 ^{ème}				5 TOURS 2 000m – 3 ^{ème}			
Filles	KM/H	TEMPS	Garçons												
-	16	7'30	-	-	16	7'30	-	-	16	7'30	-	-	16	7'30	-
-	15,5	7'45	-	-	15,5	7'45	-	-	15,5	7'45	-	-	15,5	7'45	20 🏆
-	15	8'00	-	-	15	8'00	-	-	15	8'00	20 🏆	-	15	8'00	19
-	14,6	8'15	-	-	14,6	8'15	-	-	14,6	8'15	19	-	14,6	8'15	18
-	14,1	8'30	-	-	14,1	8'30	20 🏆	-	14,1	8'30	18	-	14,1	8'30	17,5
-	13,7	8'45	-	-	13,7	8'45	19	-	13,7	8'45	17,5	-	13,7	8'45	17 🏆
-	13,3	9'	-	-	13,3	9'	18	20 🏆	13,3	9'	17 🏆	20 🏆	13,3	9'	16
-	12,8	9'20	20 🏆	20 🏆	12,8	9'20	17 🏆	19	12,8	9'20	16	19	12,8	9'20	15,5
-	12,4	9'40	19	19	12,4	9'40	16,5	18,5	12,4	9'40	15,5	18,5	12,4	9'40	15
20 🏆	12	10'	18	18	12	10'	16	18	12	10'	15	18	12	10'	14,5 🏆
19,5	11,6	10'20	17 🏆	17,5	11,6	10'20	15	17 🏆	11,6	10'20	14 🏆	17 🏆	11,6	10'20	13,5
19	11,2	10'40	16	17 🏆	11,2	10'40	14 🏆	16,5	11,2	10'40	13,5	16	11,2	10'40	13
18	10,9	11'	15	16	10,9	11'	13,5	16	10,9	11'	13	15,5	10,9	11'	12,5 🏆
17 🏆	10,6	11'20	14,5	15	10,6	11'20	13	15	10,6	11'20	12 🏆	14,5	10,6	11'20	11,5
16	10,3	11'40	14 🏆	14,5	10,3	11'40	12 🏆	14 🏆	10,3	11'40	11,5	14 🏆	10,3	11'40	11
15	10	12'	13	14 🏆	10	12'	11,5	13	10	12'	10,5	13	10	12'	10
14,5	9,6	12'30	12,5	13	9,6	12'30	11	12,5	9,6	12'30	10	12,5	9,6	12'30	9
14 🏆	9,2	13'	12 🏆	12 🏆	9,2	13'	10	12 🏆	9,2	13'	9,5	12 🏆	9,2	13'	8,5
13	8,9	13'30	11	11	8,9	13'30	9,5	11	8,9	13'30	9	11	8,9	13'30	8
12 🏆	8,6	14'	10	10	8,6	14'	9	10	8,6	14'	8	10	8,6	14'	7
11	8,3	14'30	9	9	8,3	14'30	8	9	8,3	14'30	7	9	8,3	14'30	6
10	8	15'	8	8	8	15'	7	8	8	15'	6	8	8	15'	5
8	7,5	16'	7,5	7	7,5	16'	6	7	7,5	16'	5	7	7,5	16'	4
7	7	17'	6	6	7	17'	5	5	7	17'	4	5	7	17'	3

4 TOURS 1 600m – 6ÈME

Filles	KM/H	TEMPS	T1	T2	T3	Garçons
-	16	6'	1'30	3'00	4'30	-
-	15,4	6'15	1'34	3'09	4'41	-
-	14,8	6'30	1'38	3'15	4'53	-
-	14,2	6'45	1'42	3'23	5'04	-
-	13,7	7'	1'45	3'30	5'15	20 🏆
-	13,1	7'20	1'50	3'40	5'30	19
-	12,5	7'40	1'55	3'50	5'45	18
20 🏆	12	8'	2'00	4'00	6'00	17 🏆
19	11,5	8'20	2'05	4'10	6'15	16
18	11	8'40	2'10	4'20	6'30	15
17 🏆	10,7	9'	2'15	4'30	6'45	14 🏆
16	10,4	9'20	2'20	4'40	7'00	13
15	10	9'40	2'25	4'50	7'15	12,5
14 🏆	9,5	10'	2'30	5'00	7'30	12 🏆
13	9	10'30	2'37	5'15	7'53	11
12 🏆	8,7	11'	2'45	5'30	8'15	10
11	8,4	11'30	2'52	5'45	8'38	9
10	8	12'	3'00	6'00	9'00	8
9	7,7	12'30	3'07	6'15	9'23	7,5
8	7,5	13'	3'15	6'30	9'45	7
7	7	14'	3'30	7'00	10'30	6
6	6,5	15'	3'45	7'30	11'15	5
5	6	16'	4'00	8'00	12'00	4

⇒ Si je tiens l'allure rouge toute la course : 8'00 en 4 tours, 2'00 par tour

⇒ Si je tiens l'allure bleue toute la course : 9'45 en 4 tours, 2'25 par tour

⇒ Si je tiens l'allure jaune toute la course : 12'00 en 4 tours, 3'00 par tour

CONCRÈTEMENT : Séance 1 :

Constituer les GC
et GNC

Présentation de la séquence :

- Objectif du **SAVOIR COURIR** => Tous les élèves doivent être capables de finir le cycle en sachant courir **1600m à 10km/h**
- **Test noté à chaque séance** pour voir les progrès mais on ne garde que les 2 meilleures notes en fin de trimestre
- **CROSS interclasse** qui finalise le cycle avec classements individuels et collectifs (meilleure classe)

SA1

Sur synthétique

- **Le carré ou le rectangle**

GNC = $10 \times 30''/30'' = 600\text{m min}$

GC = 20×80 à 100m en continu = 1600m min

SA2

Sur synthétique

- **La navette (A/R)**

GNC = $10 \times 30''/30'' = 600\text{m min}$

GC = 20×80 à 100m en continu = 1600m min

SA3

Sur piste 400m

- **Repères 4x100m**

GNC = 2T en $30''/30''$ sur 100m

GC = 4T en $30''/30''$ sur 100m

exos

Séance 3 - 6 : Alternance des groupes

Augmenter la fraction courue pour le même temps de récup

SA1

Sur **piste 400m**

Test savoir courir pour TOUS (tutorat avec le GC qui aide le GNC car courent ensemble) en 16'

30''/30'' sur 4T (16') – variable : moins de récup

SA2

Sur **piste 400m**

GC = 4T en 1' 200m / 30'' récup
= 1600m en – de 11'

SA4

Sur **piste 400m**

GC = 3T en 1'200m / 30'' + 1T libre

SA3

Sur **piste 400m**

GNC = 2T en 30''/30'' et 2T en 30''/15''
(14')

GC observe son binôme et arrivée à l'heure

SA5

Sur **piste 400m**

Fractionné sur 1T
15''/15'' Tout le monde

Dernières séances (S13-16):

Travail sur le parcours du cross / possible continuer sur le 1600m sur piste (alternance travail GC et GNC)

Travail d'amélioration de la performance par la gestion de son allure aux différents moments de la course

SA1

Sur **piste 400m ou parcours du cross**

GC = 2000m en 12' et moins

Course sans arrêt avec allure libre et objectif de se rapprocher des 12' et en-dessous

Repos possible en marche tous les 200m pdt 15''

SA2

Sur **piste 400m ou parcours du cross**

GNC = 1600m en 8x 1'200m / 15'' récup

Le GC volontaire aide le GNC

Repos possible en marche tous les 200m pdt 15''

SA3

Sur **piste 400m**

Travail de fractionné

GC = 2T en 45'' 200m / 15'' récup

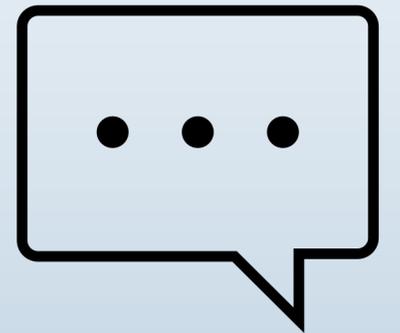
Puis GNC 2T en 45'' 200m / 30'' récup



Référentiel commun partagé par la classe et l'enseignant

« Branchez-
VOUS »

« C'est
normal »



Lien avec les programmes

→ CG1 : Développer sa motricité et construire un langage du corps

- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité
- Verbaliser les émotions et sensations ressenties

→ CG2 : S'approprier, seul ou à plusieurs, des méthodes et des outils pour apprendre

- Répéter un geste sportif ou artistique pour le stabiliser et le rendre + efficace

→ CG3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

- Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences

→ CG4 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités

→ CG5 : S'approprier une culture physique, sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain

Cycle 3	Cycle 4
<ul style="list-style-type: none">• Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin• Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.• Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques• Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur	<ul style="list-style-type: none">• Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins de deux styles de nages• S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif• Planifier et réaliser une épreuve combinée• S'échauffer avant un effort• Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats, ...)

Compétences / Notation

Compétence = Ensemble de ressources mobilisées, coordonnées et mises en synergie pour agir (Escalie et al, 2019)

Compétence visée en demi-fond

ÊTRE CAPABLE DE SAVOIR COURIR

→ Les 5 CG de l'EPS intègrent l'ensemble des compétences motrices, méthodo et sociales, qui **ne sont pas isolables** !

Indépendamment de la compétence ou de la note, ce qui compte c'est la lisibilité de celle-ci par l'élève

Retour d'expérience

- Visibilité progrès élèves + prise de conscience
- Fierté des élèves des progrès vécus
- Relation de confiance avec les classes et réussite de tous
- Mise en commun EPS et fin des comparaisons des élèves

BAPTISTE

- Dynamique de classe
- Le confort de la routine
- Poursuite d'objectifs éducatifs au sein d'objectifs moteurs du cœur de l'APSA

CLARA

Date :

FICHE PROJET

Ce que je faisais avant

DEMI FOND (10/09)

Prénoms du binôme :

..... et

VMA :	Projet choisi :
 % de VMA
Total de plots à franchir :	Nombre de plots à franchir en minutes

Course de 15 minutes (courses de 3')	Ordre de passage									
	Course 1 2 coureurs ensembles		Course 2 Coureur 1		Course 3 Coureur 2		Course 4 Coureur 1		Course 5 Coureur 2	
	Récup 2'		Récup 2'		Récup 2'		Récup 2'		Récup 2'	
Nombre de plots franchis										
Total des plots						Contrat validé ? OUI / NON				

Fréquence cardiaque	FC R	FC 1	R1	FC 2	R2	FC 3	R3	FC 4	R4	FC 5	R5
Coureur 1											
Coureur 2											

FC R : Fréquence cardiaque de repos, prise avant l'échauffement.
 FC 1 /2/3/4 : immédiatement après la course, pendant 6 secondes.
 R 1/2/3/4 : après 1'30 de récupération, au signal de l'enseignant.

Nom du coureur :

Nom de l'observateur :

Nombre de tours complets réalisés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

DISTANCE A : Nombre de tours x longueur du tour (200m) = mètres

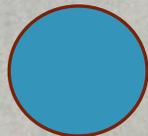
Nombre de plots franchis après le coup de sifflet final dans le dernier tour réalisé	Nombre de plots franchis	

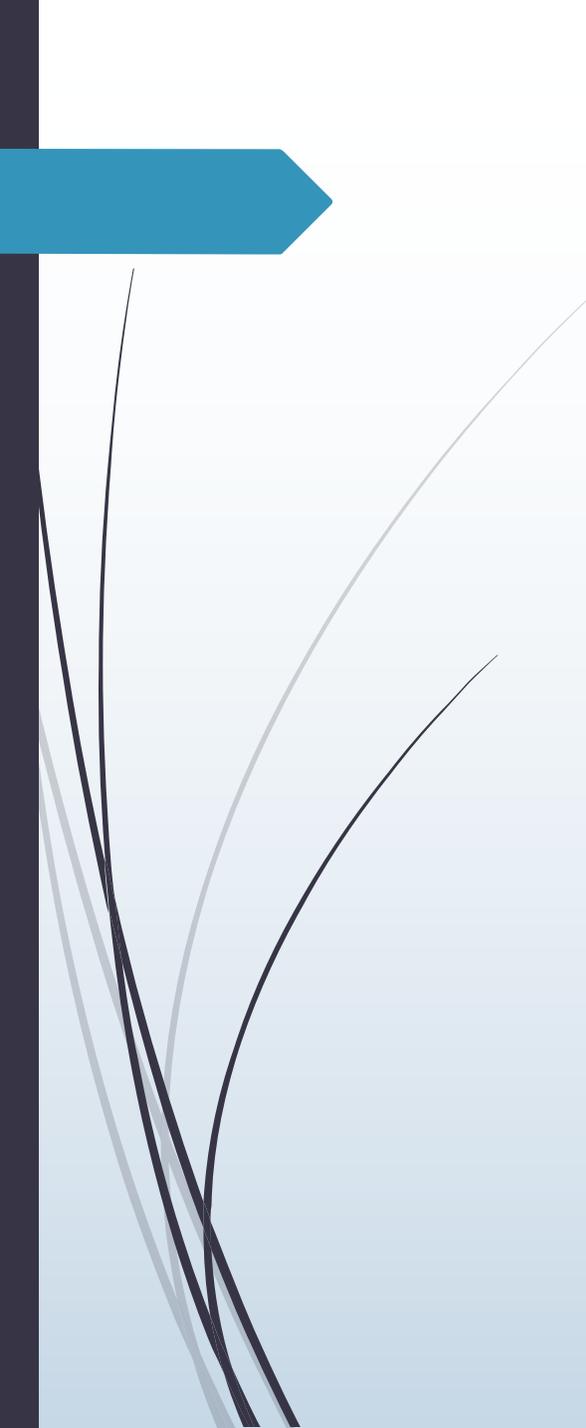
DISTANCE B : Nombre de plots x 25 m = mètres

DISTANCE TOTALE PARCOURUE en 6 minutes	DISTANCE A + DISTANCE B soit :m +m =mètres
--	--

Tableau de fréquence cardiaque	
Fréquence cardiaque au repos	
Fréquence cardiaque après l'effort	
Fréquence cardiaque après récupération de 3 minutes	

VMA		8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15
Nombre de plots à franchir en 3' (25m)	100%	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	90%	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27
	80%	14	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24
	70%	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	19	19
	60%	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17
	50%	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15





Avantages / Limites de la démarche



Les avantages de cette démarche

- **Routines de fonctionnement et habitudes de travail des élèves**
- **Confort d'enseignement** (cadre de séance stable...)
- **Des points de repères permanents et stables** pour construire et réguler son allure
- **Temps de pratique** permettant aux élèves d'avoir le temps de progresser consciemment avec les objectifs d'allure à atteindre
- **Différenciation du travail** avec choix d'allure et choix du nombre de répétitions (GC / GNC)
- **Dynamique de classe** positive (tutorat et entraide = aide GC > GNC, conscientisation des progrès...)
- **Démarche collective** : possibilité de travailler à 2 classes, 3 classes, 30 classes

TRIPLE RENVERSEMENT :

Objectifs externes aux
APSA = APSA support

VS

Objectifs internes à
l'APSA

Pédagogie du
changement de
situation permanent

VS

**Pédagogie avec
stabilité (matérielle,
organisationnelle...) et
évolution des
contenus dans son
sein (KOMAR et ADE, 2014)**

Passage d'un
technicisme rassurant

À

Une technique vivante

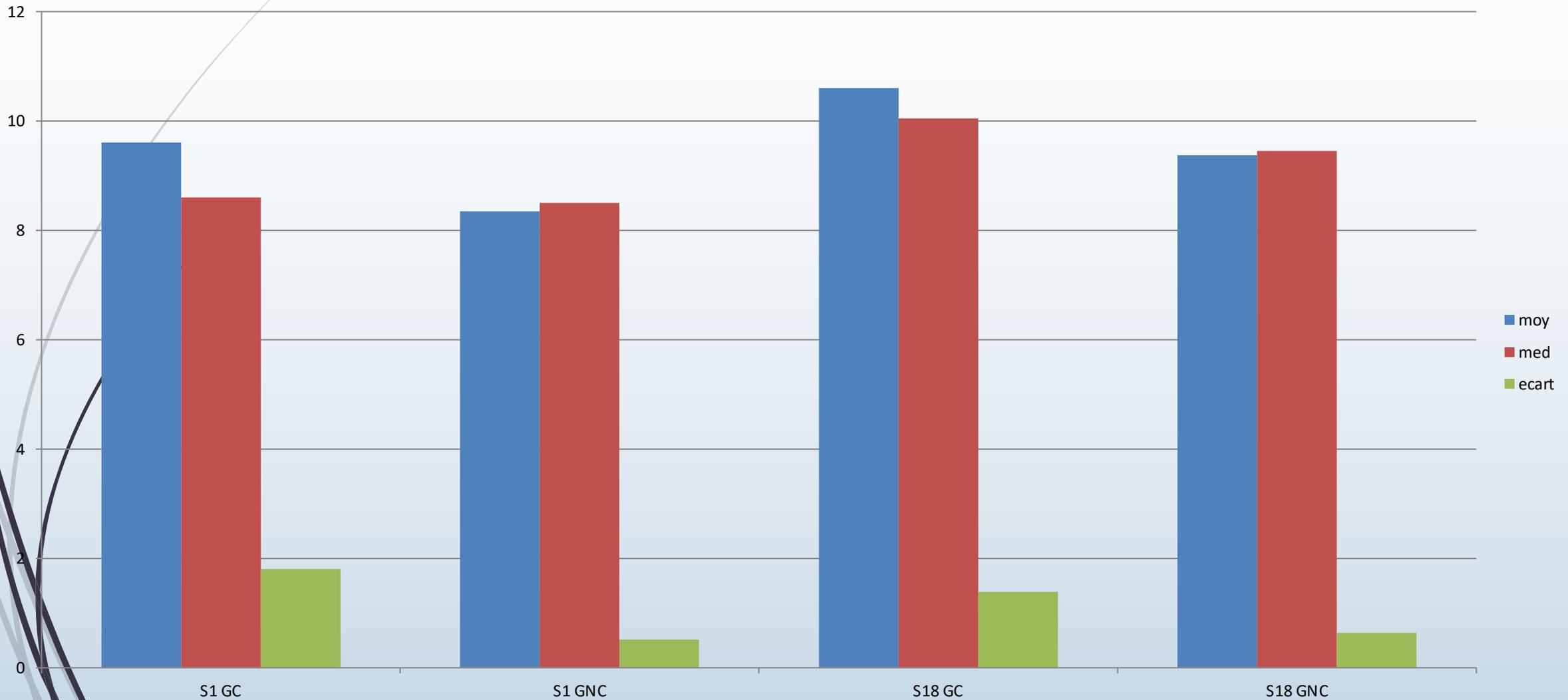
Les perspectives de cette démarche

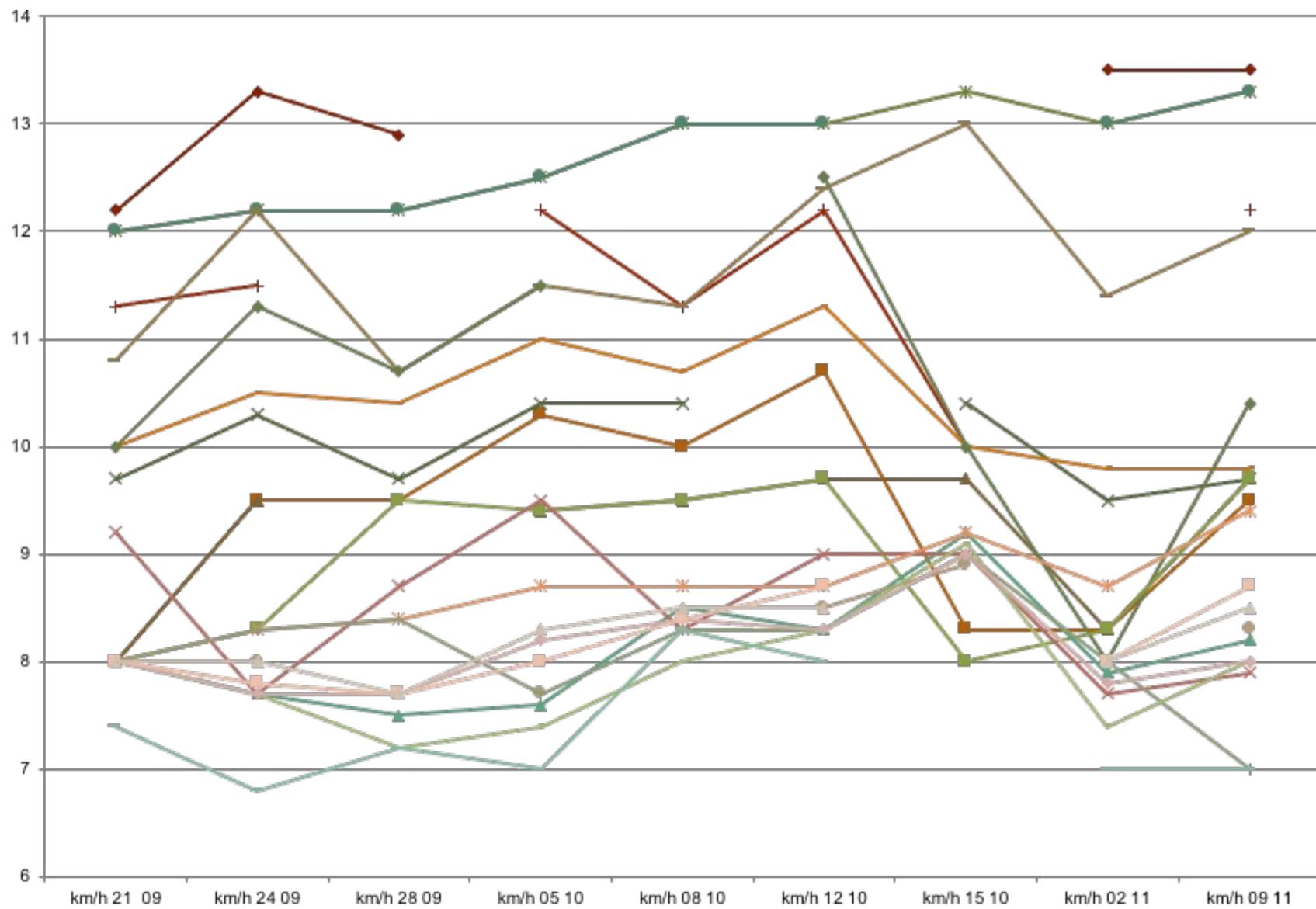
- Développer **un suivi des « passeports » des élèves sur leur parcours de formation.**
- > Les élèves peuvent **alors avoir accès leurs meilleures performances d'une année sur l'autre**
- Faire de même dans d'autres activités « SAVOIR SE RENVERSER » en gymnastique par exemple...

Les conditions et les exigences

- **Nécessité cycles longs** MAIS adaptables sur des séquences plus « courtes » de 10 à 12 séances
- **Séquence réalisée sur des installations diverses** (Synthétique + piste) **MAIS possible d'aménager les situations si l'on a au moins 200m de disponible !**
- **Nécessité de tenir compte de la globalité de la démarche** : repères de progression / évaluation / travail d'équipe / différenciation / interclasses / programmation... **pour en récolter tous les effets... mais des adaptations sont possibles...**

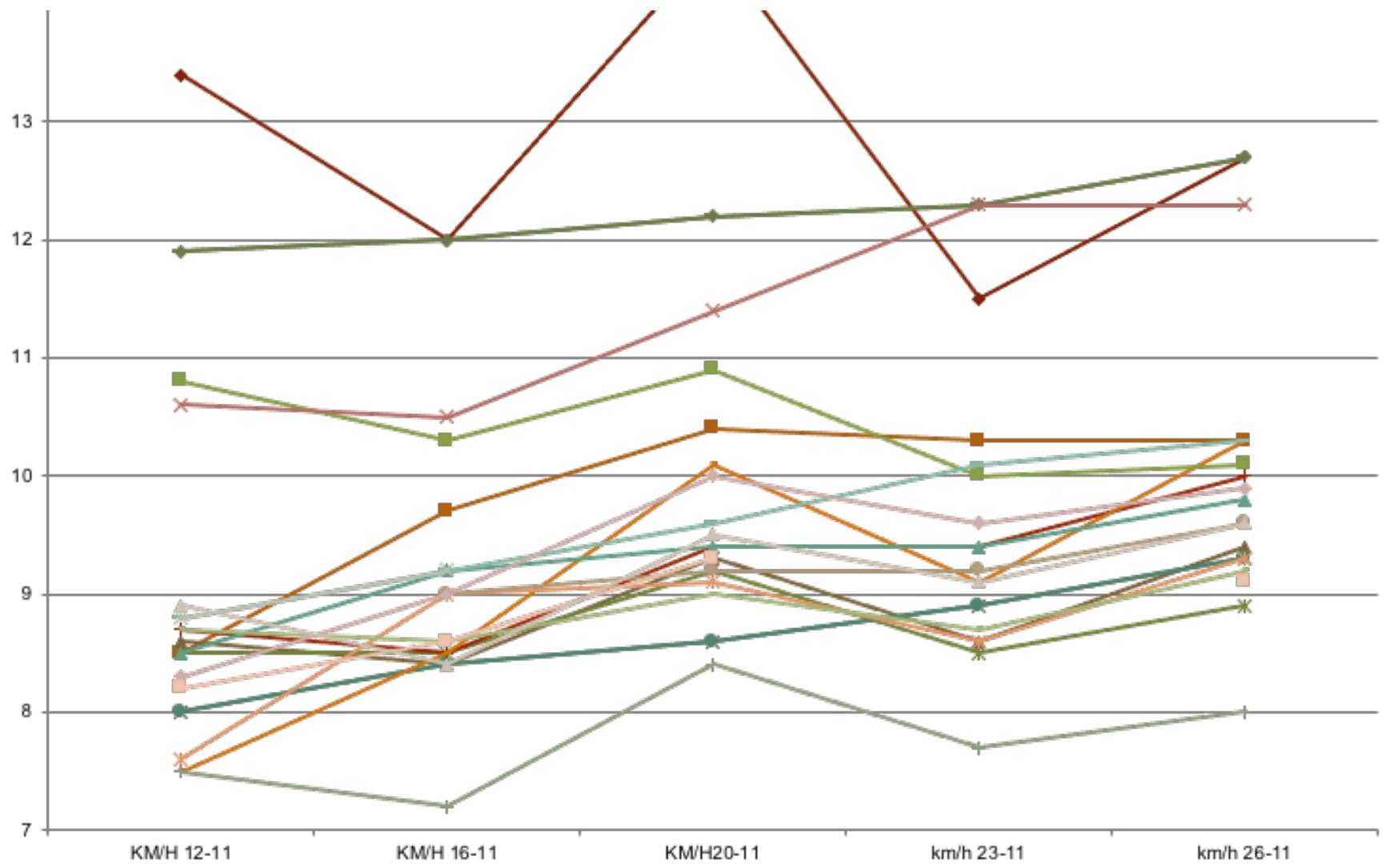
ANALYSE DES APPRENTISSAGES





- ◆ ANDRADE Selyane
- DARIKAOUI MOUHAMADI Taissiri
- ▲ DRAMMEH Djenaba
- × GUNN Eyadema
- ✱ PECOT Jesse
- PEYRE Adrien
- ⊕ POULET REYNAUD Auguste
- SCHMITT Gaspard
- SEGHIR Melina
- ◆ CHAPPUS OURRAD Satori
- FEKHAR Leila
- ▲ LUCA Christian
- × MILOSEVIC Marko
- ✱ AB DALLAH rayan
- TELLEZ Leo
- ⊕ CENTIPOLA Esra
- CHATAIGNER Léo
- ▲ DOMECQ Edwina
- ◆ LIU Eric
- SANGARE Missa
- ▲ WANSOLA NZUZI Aaron





- CHATAIGNER Léo
- DARIKAOUI MOUHAMADI Taissiri
- DRAMMEH Djenaba
- EI OUALI Rayan
- FEKHAR Leila
- GUNN Eyadema
- IBRIR Abdallah
- PECOT Jesse
- PEYRE Adrien
- POULET REYNAUD Auguste
- SCHMITT Gaspard
- SEGHIR Melina
- CENTIPOLA Esra
- CHATAIGNER Léo
- DOMECQ Edwina
- LIU Eric
- LUCA Christian
- MILOSEVIC Marko
- SANGARE Missa
- TELLEZ Leo
- WANSOLA NZUZI Aaron





CHARGE DE TRAVAIL globales par séance (kilométrage)

> GNC = 3000 à 4000m max (8T min.)

> GC = 4000 à 5000m (10 à 12T)

Temps pratique effective de 1h35 / 1h40

Une démarche militante ?



Réussite et égalité ?

Double objectif

Collectif

Repères d'acquisition individualisés : allures

Individuel

Repères d'acquisition individualisés : allures

Conditions de la réussite



Conditions permettant l'égalité

- Cycles longs = temps d'apprendre ! Le temps est essentiel... Min. 12/13 séances
- Explicitation de la progression aux élèves, transparence totale
- Individualisation mais aussi objectif collectif : la classe doit parvenir à l'objectif et non pas seulement l'élève... (Moins de 10' pour 1 600m !)
- Bilan de séance : suivi de sa performance et comparaison à l'objectif (test savoir courir à chaque séance)
- Différenciation barème fille et garçon
- GC / GNC

Militantisme de la démarche : les combats à mener

- Le volume horaire
- Créer une dynamique collective (lutte contre NMP)
- Poser la question concrète de réussite ou d'échec ?
- S'engager pour l'égalité et la réussite de tous
- Référentiel commun partagé par la classe
- ...

Évolution...

Autonomie des établissements

Liberté péda des enseignants

Equité de traitement
pédagogique des élèves

Compétences Méthodologiques
et sociales

Education à l'activité des élèves

Inégalité sociales et concurrence
des établissements

Fin des référentiels nationaux

Egalité d'accès pour tous aux
référentiels nationaux = seuils
d'acquisition

Compétences motrices dans les
APSA

Savoir faire dans les APSA

Origines de la démarche

CONSTAT :

- Que font les élèves (en difficulté) ? Où en sont-ils dans les APSA ?

ÉTERNELS DÉBUTANTS, PEU DE PROGRÈS DE LA 6^E à la 3^E

- Questionnement collectif sur l'objectif principal de l'EPS dans notre établissement ?

ACQUISITIONS MOTRICES FONDAMENTALES

- Quels moyens pour y parvenir ?

...

Questionnement sur la programmation...

Notre exemple

	6EME	5EME	4EME	3EME
T1	Demi-Fond	Demi-Fond	Demi-Fond	Demi-fond
T2	Gym	Gym	Acrosport	Cirque
T3	Rugby	Rugby	Ultimate	Ultimate



COURSE et DEMI FOND

« Savoir courir »

Merci Nancy !