

Dans le cadre de la réalisation d'une performance mesurée en regard du temps ou de la distance, vous souhaitez que vos élèves de CM2 soient capables de d'effectuer «une course en durée».

Votre évaluation diagnostique effectuée sur le stade d'athlétisme vous a permis de constater que plusieurs élèves sont capables de courir 12 minutes mais à des allures très lentes.

Question posée au candidat :

Vous présenterez une progression de 3 séances de votre module d'enseignement qui permettra aux élèves de courir 12 minutes en adoptant une allure adaptée à leur possibilité.

Justifiez vos choix.

Proposition de réponse

Rappel du sujet : un module de 3 séances pour que les élèves de ma classe de CM2 apprennent à courir 12 minutes selon leurs possibilités

Activité de la compétence 1 : réaliser une performance et plus particulièrement en course de durée

La course de durée est une course d'endurance dans laquelle les capacités aérobies sont des déterminants très forts de la réussite. La pratique sociale de référence est le demi-fond et le cross country. L'enjeu majeur est de courir régulièrement à son plus haut niveau de consommation d'oxygène pour obtenir la meilleure performance sur un temps ou une distance. Cette activité sportive est également utilisée pour développer la santé (facile à pratiquer et peu onéreuse). Dans ce cadre, des allures plus modérées servent de support. A l'école, En fin de cycle 3 les élèves doivent être capables de Courir de 8 à 15 minutes, selon leurs possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Depuis une dizaine d'années, on observe une diminution régulière du temps d'activité physique des enfants pendant une journée. Ceci se traduit par de plus en plus d'élèves en surpoids ainsi que de nombreux élèves de moins en moins adaptés à la réalisation d'efforts. Il sera donc nécessaire de proposer un temps de course suffisamment important, bien dosé et attrayant pour impliquer les élèves dans la course de durée. La notion de plaisir associé à

la réussite, aux progrès et à la motivation de courir en groupe sera le fil conducteur du module. ;

L'évaluation diagnostique met en évidence une hétérogénéité des niveaux.

- Plusieurs élèves sont capables de courir 12 minutes à des allures très lentes ;
- On peut penser que d'autres ne soient pas capables de courir 12 minutes sans arrêt
- et enfin qu'un 3° groupe a déjà atteint la compétence.

Mon exposé va se centrer sur les élèves à allure lente.

Comment leur permettre de courir plus vite pendant les 12 minutes ?

Quels procédés mettre en œuvre pour répondre à l'hétérogénéité de la classe et leur permettre de s'engager dans une démarche de progrès ?

Quelles connaissances apporter pour qu'ils développent une attitude santé et modifient leurs comportements ?

Les ressources sollicitées seront

- Physiques : proposer un niveau de contraintes suffisant pour permettre un développement des capacités aérobies
- Affectives : se dépasser et ne pas avoir peur d'aller dans l'inconnu en adoptant des allures plus rapides
- Sociales : Courir en groupe, s'entraider, s'encourager
- Cognitives : se représenter un espace à parcourir, prendre des repères dans le temps et l'espace

Les prés requis suivants auront été acquis lors des séquences précédentes en cycle 1, 2 et 3 :

Capable de courir 5 à 8 min et donc différencie une allure de course rapide d'une allure de course lente. Pour la majeure partie de la classe, leur représentation de la course de durée s'appuie sur les notions d'effort, de fatigue. La règle d'action « Pour courir longtemps, il faut courir doucement les mobilisent ». Ils connaissent concrètement les conséquences de l'effort sur l'organisme (chaleur, augmentation des rythmes cardiaques et respiratoires)

Court le plus près de la corde ; peuvent courir en autonomie et donc ne pas suivre des camarades au rythme de course trop rapide.

Le socle commun : La compétence 6 sur le vivre ensemble et les attitudes de solidarité (courir avec, s'encourager) et la compétence 7 • savoir s'autoévaluer, (se fixer un projet) et développer sa persévérance Courir plus vite pour progresser participent à l'élaboration des objectifs à poursuivre dans le module.

Le fonctionnement du corps humain et la découverte active des premières notions sur le système respiratoire et circulatoire vont également être abordés lors des moments qui entourent l'activité course. (Relations avec le programme de sciences)

Ainsi, les objectifs du module se déclinent de la manière suivante.

- Construire des repères sur soi pour être capable de différencier des allures. Ces repères sont prioritairement liés au débit respiratoire et aux sensations musculaires.
- Se fixer un contrat de course sur 12 minutes et établir des rapports entre espace et temps pour courir régulièrement.
- Courir droit, utiliser ses bras et une foulée optimale générant le moins de fatigue (courir économiquement).
- Tenir un rôle d'entraîneur pour aider ses camarades ;

Pour l'élève, améliorer sa performance de départ constitue le but concret du module.

Les formes de groupement : dans la classe de 24 élèves, 6 groupes de niveaux homogènes constitués à partir des observations recueillies en séance d'évaluation diagnostique.

Parcours. Un tracé de 200 mètres avec des repères numérotés de 1 à 8 tous les 25 mètres.

Chronomètres et chasubles à disposition.

Chaque séance d'une durée de 50 minutes est organisée de la même manière :

- Échauffement d'une distance totale de 800 mètres, mobilisation articulaire, étirements musculaires, informations sur la technique de course et connaissances de son corps (muscle, articulations, tendons, respiration)

- Situations
- Retour au calme, étirement, bilan.

Séance 1

Echauffement : 3 tours avec 150 mètres de course facile et 50 mètres de marche durant lesquels des mouvements généraux de mobilisation articulaire sont effectués.

1 tour avec 2 allures différentes sur 100 m (100 m lent/100 m rapide)

Etirement (muscles des jambes, temps inférieur à 8 sec)

Situation1 :

Différencier 3 allures sur un tour.

Organisation :

Par groupe de 4,

3 fois 1 tour, 1° tour lent, 2° tour moyen, 3° tour rapide. Récupération 1 min 30 ; changement de meneur à chacune des courses. Prise du pouls entre chaque effort.

Critères de réussite : Les 3 performances sont en progression.

Critères de réalisation : trouver son rythme respiratoire, expiration longue, courir régulièrement.

Situation 2

Obj : Courir 6 minutes régulièrement à une allure supérieure à celle de l'évaluation diagnostique.

½ classe court et autre 1/2 renseigne, encouragement, aide. Chaque groupe dispose d'un chronomètre

4 allures sont choisies, un tableau de marche indique les temps de passage tous les 100 mètres ; Chaque groupe a une allure à suivre.

	Allure 1	Allure 2	Allure 3	Allure 4
--	----------	----------	----------	----------

100 m	50 sec	45 sec	40 sec	35 sec
200 m	1 min 40	1 min 30	1 min 20	1 min 10
Etc...				

C de réussite : suivre l'allure imposée

C de réalisation : voir situation précédente ainsi que se repérer dans le temps et l'espace (si en avance alors je dois ralentir, si en retard alors je dois accélérer)

Séance 2 :

Echauffement

Obj : Courir régulièrement sur 6 minutes, assumer le rôle d'entraîneur

Sit 1 : Courir 6 minutes par groupe. Suivre l'allure imposée, repères à chaque tour.

C de Réu : Suivre l'allure imposée

Sit 2 : courir 6 minutes avec un seul repère au 1° tour. Classe divisée en 2. (1/2 court, autre ½ entraîne)

C de Réu : distance supérieure ou égale à la situation 1

Bilan : Chaque groupe calcule la distance totale qui servira de référence pour établir le contrat de la séance 3.

Séance 3 :

Objectif : par groupe, réussir son contrat de performance.

Sit : Course de 12 minutes 3 temps donnés par l'enseignant (3, 6 et 9 min) Changement de meneur de groupe à chaque tour.

½ classe court, ½ entraîne et aide.

C de Réu : réussir son contrat, ne pas marcher.

Conclusion : La séance diagnostique doit donner des repères simples et concrets sur le niveau de la classe pour permettre à l'enseignant de fixer avec les élèves un contrat réaliste, atteignable et supérieur au niveau de départ. Je dois rester vigilant sur les informations à donner sur la connaissance de son corps et les repères de temps et de distance. Des moments de classe seront réservés à l'atteinte de ces objectifs. Un accent mis sur la réussite et le progrès à chaque séance peuvent également aider à développer l'estime de soi des élèves et donc favoriser la notion de plaisir. Ceci m'apparaît primordial pour préparer le futur adolescent à mettre un place un rapport positif à la course et à l'activité physique prédictif d'une pratique sportive à l'âge adulte. Ce module prépare la classe de 6° durant laquelle les élèves vont pratiquer la course de demi-fond. La quantité d'effort fourni dans chaque séance concourt à améliorer les capacités d'endurance. Ce souci de développer les capacités physiques des élèves ne se limite pas à la course mais se concrétise dans toutes les séances d'EPS organisées autour des 4 compétences des programmes de 2008.

Possibles questions posées par le jury.

Comment avez-vous mis en œuvre la différenciation pédagogique ?

Que faites vous pour l'élève asthmatique ou obèse qui éprouve des difficultés à courir 12 minutes ?

Endurance ? Quelles autres capacités physiques pouvez vous développer ?