



académie
Rouen

MINISTÈRE DE
L'ÉDUCATION NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

MINISTÈRE DE
L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE

LE DEMI FOND AU COLLÈGE

Groupe Réflexion Production

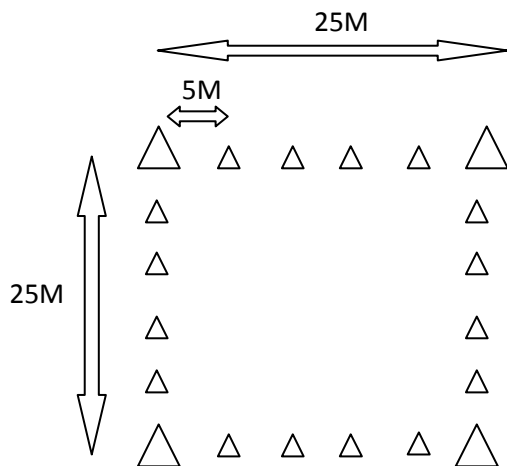
ZOOM SUR : LE CARRÉ

Organisation spatiale :

Facile et rapide à mettre en place, besoin de peu d'espace et de matériel

Un carré de 25 m sur 25 m matérialisé par 4 plots représentant les km/h (possibilité de mettre des coupelles tous les 5 m pour matérialiser 0,2 km/h et gagner en précision)

L'enseignant siffle toute les 1min30 pour indiquer la fin d'une période.



Regroupement d'élèves :

En binôme : un coureur et un observateur

En trinôme : un coureur, un observateur et un coach

Règles :

1 plot dépassé représente 1 km/h sur une période d'1 minute 30.

Le coureur réalise un enchaînement de 4 périodes d'1 minute 30 sans s'arrêter. Pendant ce temps l'observateur note le nombre de plots dépassés par période d'1 minute 30.

il est interdit de marcher, si je souhaite m'arrêter je m'arrête à un plot jusqu'à la fin de la période d'1min30 et je reprends ma course au coup de sifflet indiquant le début de la période suivante.

But pour élève : courir à une vitesse donnée pendant 4 périodes d'1min30 soit 6 min de temps total de course.

Intérêt de la pratique :

- Donner du Sens pour les élèves : 1 plot franchi = 1km/h, possibilité de faire des contrats individualisés, de travailler en groupe de vma
- Développer la Connaissance de soi : connaître sa vitesse moyenne de déplacement grâce à des repères extérieurs visuels et auditifs, sa courbe d'allure de course, autoévaluation des sensations de fatigue
- Développement de la notion de coopération à travers le travail d'observation du nombre de plots dépassés et le rôle de coach offrant des repères extérieurs sur la vitesse de déplacement et la régularité de la course
- Apprendre à courir à allure régulière pendant un temps donné

COMMENT JOUER SUR DIFFÉRENTES VARIABLES

Variables pédagogiques pour motiver les élèves

Possibilité de constituer des groupes de niveaux en fonction de la vma
Compter les points pour réaliser une compétition individuelle ou par équipe
Mettre en place des contrats individuels en fonction de la vma de chaque élève
Varié les formes d'observation : nombre de plots dépassé, courbe d'allure, écarts de vitesse, vitesse moyenne, état fatigue, prise de pulsation cardiaque.
Varié sur la constitution des binômes, trinômes : <ul style="list-style-type: none"> - Affinitaires - Deux équipiers de même vma, ou de groupe de vma différents - Duel d'équipes hétérogènes avec handicaps pour les plus forts
Développer la notion de projet individualisé <ul style="list-style-type: none"> - Donné par l'enseignant - Déterminé par les élèves. Les élèves (coach ou coureur) rédigent un projet de nombre de plots total à dépasser dans un temps donné soit un projet de vitesse.
Varié les repères extérieurs : <ul style="list-style-type: none"> - Coup de sifflet toutes les 1minute 30, 3 min, 6 min - Plots tous les 25m, 50m, Coupelles intermédiaires tous les 5m - Ardoise pour coach (indiquant un « + » ou un « - » pour informer le coureur de son allure pendant la course au regard du projet qu'il s'est donné) - Chronomètre pour le coach pour indiquer des temps intermédiaires aux périodes (30s, 45s..)
Varié les repères internes : <ul style="list-style-type: none"> - Autoévaluation de la sensation de fatigue - Prise de pulsation - Utilisation d'un cardio....
Amener l'élève progressivement en notion de projet <ul style="list-style-type: none"> - Autoévaluation de la fatigue (subjectif) et questionnement sur les sensations pendant la course - Co-évaluation de la notion de vitesse de déplacement en un temps de course défini et rapport de cette vitesse en fonction de la vma de l'élève - Connaissance de la VMA grâce aux tests - Evaluation de l'effort fourni grâce à la prise de pulsations cardiaque - Rédaction d'un projet personnel de vitesse et son expérimentation pendant des situations d'apprentissage - Ajustement du projet de vitesse et rédaction de celui-ci pour l'évaluation - Réalisation du projet personnel à 1KM/H près en conditions d'évaluation

Variables didactiques d'ordre physiologique

Temps total de course (volume)	On peut augmenter progressivement le temps total de course de 6 à 15min	Par exemple 2X6, 3X3, 9+3, 2X6, 3X4'30, 4X3, 1'30+3+4'30+6...
Intensité	On peut jouer sur l'intensité de l'allure en imposant des contrats de vitesse pour chaque élève en fonction de leur vma	On choisira un pourcentage de VMA en fonction du temps de course
Fraction	Choix entre 1,30/3/4'30/6/9 min de temps de course	Si on augmente la fraction, il faut baisser l'intensité
Temps de récupération	On peut jouer sur les temps de récupération entre chaque course et favoriser une récupération active	

FICHES D'OBSERVATION ÉLÈVE UTILISÉE LORS DE LA SITUATION DU CARRÉ

CONNAISSANCE DE SOI ET CONNAISSANCE DES ALLURES

GROUPE VMA 8/12 km/h

Coureur : (entourer son émoticône d'état de fatigue après la course)

Observateur : (cocher le nombre de plots dépassés par période, inscrire le pouls dans chaque cœur)

1^{er} 6minutes à 75% de la vma			
0 à 1'30	1'30 à 3	3 à 4'30	4'30 à 6
20	20	20	20
19	19	19	19
18	18	18	18
17	17	17	17
16	16	16	16
15	15	15	15
14	14	14	14
13	13	13	13
12	12	12	12
11	11	11	11
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1
0	0	0	0

Total de plots dépassés :

Nbre d'arrêts :

État de fatigue :

Projet de vitesse pour le deuxième 6 min :



2ème 6minutes à 90% de la vma			
0 à 1'30	1'30 à 3	3 à 4'30	4'30 à 6
20	20	20	20
19	19	19	19
18	18	18	18
17	17	17	17
16	16	16	16
15	15	15	15
14	14	14	14
13	13	13	13
12	12	12	12
11	11	11	11
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1
0	0	0	0

Total de plots dépassés :

Nbre d'arrêts :

État de fatigue :

Projet de vitesse pour la séance suivante :



GROUPE VMA + 13 km/h

Coureur : (entourer son émoticône d'état de fatigue après la course)

Observateur : (cocher le nombre de plots dépassés par période, inscrire le pouls dans chaque cœur)



1 ^{er} 6minutes à 80% de la vma			
0 à 1'30	1'30 à 3	3 à 4'30	4'30 à 6
20	20	20	20
19	19	19	19
18	18	18	18
17	17	17	17
16	16	16	16
15	15	15	15
14	14	14	14
13	13	13	13
12	12	12	12
11	11	11	11
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1
0	0	0	0

Total de plots dépassés :	Nbre d'arrêts :
---------------------------	-----------------

Etat de fatigue :

Projet de vitesse pour le deuxième 6 min :

2ème 6minutes à 95% de la vma			
0 à 1'30	1'30 à 3	3 à 4'30	4'30 à 6
20	20	20	20
19	19	19	19
18	18	18	18
17	17	17	17
16	16	16	16
15	15	15	15
14	14	14	14
13	13	13	13
12	12	12	12
11	11	11	11
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1
0	0	0	0

Total de plots dépassés :	Nbre d'arrêts :
---------------------------	-----------------

Etat de fatigue :

Projet de vitesse pour la séance suivante :

CONNAISSANCE DES ALLURES

FICHE D'OBSERVATION 3/6/3 (Plots tous les 25m)

Coureur :Observateur :

VMA :

TEMPS	3 minutes		6 minutes				3 minutes	
ALLURE	lent		régulier				rapide	
PERIODE	0 à 1'30	1'30 à 3	0 à 1'30	1'30 à 3	3 à 4'30	4'30 à 6	0 à 1'30	1'30 à 3
Nombre de plots dépassés								
Total de plots dépassés	.. /2		.. /4				.. /2	
Vitesse (total de plots / nbre de périodes)								

CONNAISSANCE DES ALLURES ET PROJET PERSONNEL
FICHE D'OBSERVATION 9+3min (plot tous les 25m)

Coureur

Observateur

VMA :	Projet de vitesse 9min :	Projet de vitesse 3min :
-------	--------------------------	--------------------------

Course	9 minutes						3minutes	
	0 à 1'30	1'30 à 3	3 à 4'30	4'30 à 6	6 à 7'30	7'30 à 9	0 à 1'30	1'30 à 3
Mettre une croix au total	17	17	17	17	17	17	17	17
de plots	16	16	16	16	16	16	16	16
dépassés par	15	15	15	15	15	15	15	15
période	14	14	14	14	14	14	14	14
A la fin de l'exercice	13	13	13	13	13	13	13	13
relier les croix	12	12	12	12	12	12	12	12
entre elles et	11	11	11	11	11	11	11	11
noter le total	10	10	10	10	10	10	10	10
de plots en 9	9	9	9	9	9	9	9	9
min et	8	8	8	8	8	8	8	8
calculer la	7	7	7	7	7	7	7	7
vitesse (idem	6	6	6	6	6	6	6	6
pour le 3min	5	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1	1
Pouls avant effort :	Pouls après effort :		Total plots					
			Vitesse					