

« 15 minutes à 3 allures »

*une FPS d'établissement*



Francis Bergé,  
AEEPS Bordeaux  
Le 14 Janvier 2012

# Sommaire

- Présentation de la FPS
- Qui nait de plusieurs insatisfactions
- Construction de l'évaluation
- Justifications de la FPS

# Présentation de la FPS

- L'élève doit courir pendant 15 minutes à 3 allures obligatoires, en continuité et en intensité progressive
- Les 3 allures sont 60 % de la Vitesse Maximale Aérobie, 70% (ou 80% ), 80% (ou 90%) de la Vitesse Maximale Aérobie)
- 2 minutes minima doivent être courues dans chaque allure.
- L'élève doit obligatoirement enchaîner ses courses de l'allure la moins rapide (60%) pour terminer avec l'allure la plus rapide 80% (ou 90%).
- Il (elle) doit rechercher la moyenne de course la plus rapide possible sur le total des 15 minutes
- Il(elle) doit avoir intégré ses 3 allures

# Exemple :

Nom, Prénom : BAROUAI Nassira

Evaluation certificative : Course 15'

Classe : 2<sup>o</sup>1

Ma Vitesse Maximale Aérobie (d'endurance) = VMA = 10,6  
 Il faut placer 2 min à 70% VMA + 9 mn au choix

15 mn.	% VMA	Km/h = balises	Ok, en Avance ou en Retard ?
1	60%	6,4	OK
2	60%	6,4	OK
3	60%	6,4	OK
4	70%	7,4	OK
5	70%	7,4	OK
6	70%	7,4	OK
7	70%	7,4	OK
8	70%	7,4	OK
9	80%	8,5	OK
10	80%	8,5	OK
11	80%	8,5	OK
12	80%	8,5	OK
13	80%	8,5	OK
14	80%	8,5	OK
15	80%	8,5	OK

A la fin de la course fais une « X » sur ton échelle de ressenti Respiratoire :

				X	
Facile	A l'aise	Un peu essoufflé-e	Vraiment essoufflée	Asphyxié-e	Explosé-e

# - Qui nait de plusieurs insatisfactions

- Antérieurement : une Course continue de  $\frac{1}{2}$  heure ! (= 30 mn) avec une seule allure : monotonie, difficile au niveau cognitif, biomécanique et physiologique
- *Une évaluation référée à la VMA de l'élève ... qui fait subir une double peine à l'élève sédentaire par rapport à l'élève entraîné*
- Un temps de course qui empêche d'expérimenter l'épreuve plusieurs fois dans le cycle
- *La volonté de ne pas bachoter le 3x500m dès la Seconde*
- De nombreux échecs

# Construction de l'évaluation

Allure moyenne courue le jour j		
Garçons		Filles
14km/h	5	12km/h
13,3	4,5	11,2
12,6	4	10,5
11,9	3,5	9,8
11,2	3	9,5
10,5	2,5	9
9,8	2	8,4
9,1	1,5	7,7
8,4	1	7
7,7	0,5	6,3

# Construction de l'évaluation

**Ecart** cumulés à mon projet  
(Distance à la balise)  
0 = de 0 à +/- 5m  
1 = de 5 à 10m  
2 = + de 10m

<b>Inf à 1</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>7</b>
<b>6</b>	<b>6</b>
<b>8</b>	<b>5</b>
<b>10</b>	<b>4</b>
<b>15</b>	<b>3</b>
<b>20</b>	<b>2</b>
<b>25</b>	<b>1</b>
<b>29</b>	<b>0,5</b>

# Construction de l'évaluation

% de ma VMA			
VMA <13		VMA >13	
77%	5	86%	5
75	4,5	83	4,5
73	4	80	4
72	3,5	77	3,5
71	3	75	3
70	2,5	73	2,5
68	2	70	2
64	1,5	67	1,5
62	1	63	1
61	0,5	60	0,5

# Construction de l'évaluation

d'après "Physiologie du sport et de l'exercice  
Wilmore et Costill 2003 ed De Boeck page 169

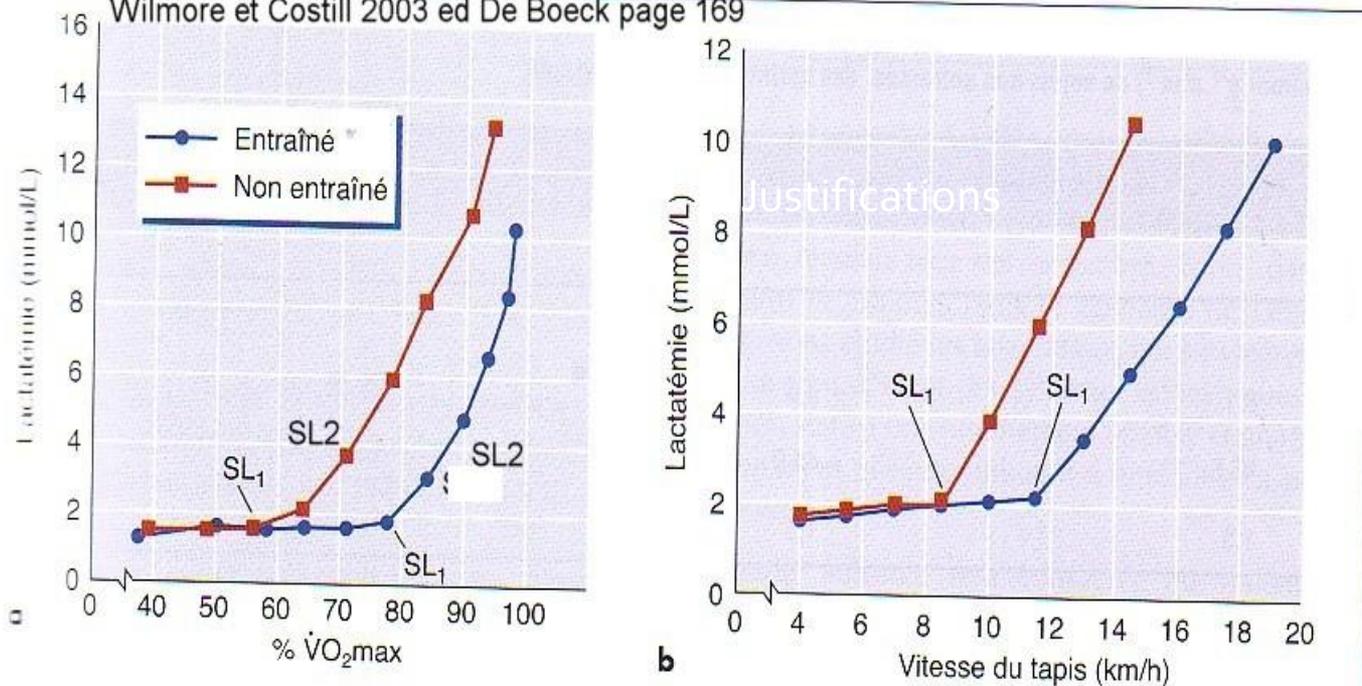
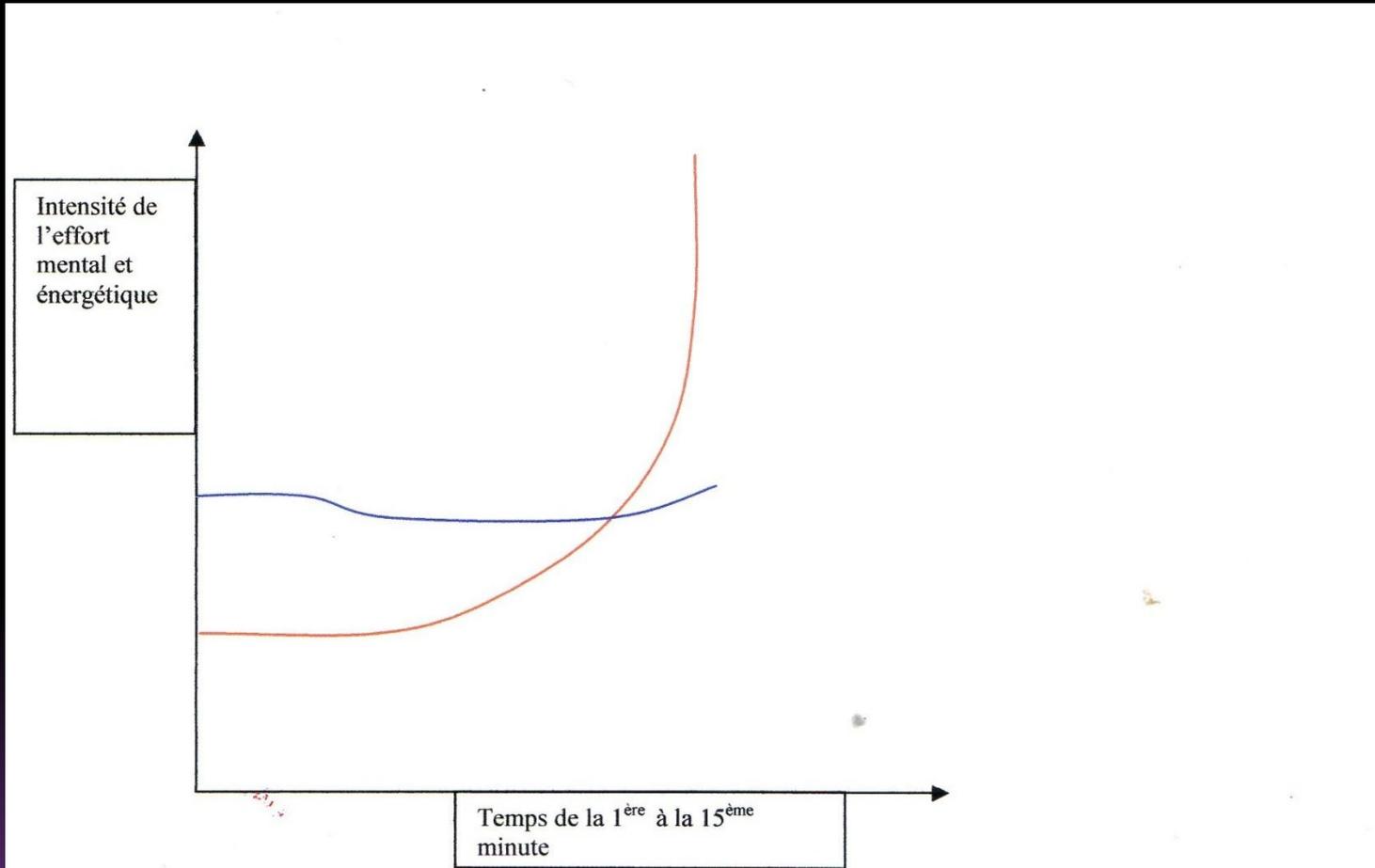


Figure 6.12

Effets de l'entraînement en endurance sur le seuil lactique 1 (SL1) exprimé (a) en pourcentage de la consommation maximale d'oxygène ( $\dot{V}O_2\text{max}$ ) et (b) par la vitesse du tapis en kilomètres par heure (km/h). Le seuil lactique 1 apparaît pour une vitesse de 8,4 km/h chez les sujets non entraînés alors qu'il apparaît à 11,6 km/h chez les sujets entraînés.

# Profil des ressources engagées



Profil de l'investissement de l'élève dans cette épreuve de 15 minutes à 3 allures  
Profil de l'investissement de l'élève dans l'épreuve « traditionnelle » de 15 minutes

# - Justifications

**Une FPS qui s'ancre dans le fond culturel de l'activité  
« Réaliser une performance maximale en engageant et  
en contrôlant ses ressources »**

*En raison d'une forte contrainte: la progressivité des allures*

**Une FPS qui participe à l'intégration de valeurs de la  
culture scolaire**

**Notion d'effort, d'autodétermination encadrée,  
d'analyse réflexive, d'expérimentations, de tolérance**

**Une FPS qui nécessite une mise en projet de l'élève  
(au moins technique) qui dépasse le seul projet d'action**

# - Justifications

**Une FPS qui s'éprouve tout au long du cycle d'enseignement (qui dépasse la fonction de la SR)**

**Une FPS qui prend en compte tous les élèves de la classe (sédentaires/entraînés) et qui ne laisse personne en chemin**

*Une FPS équitable selon le genre et le vécu culturel, car organisée autour d'un score (% VMA, avances-retards)*

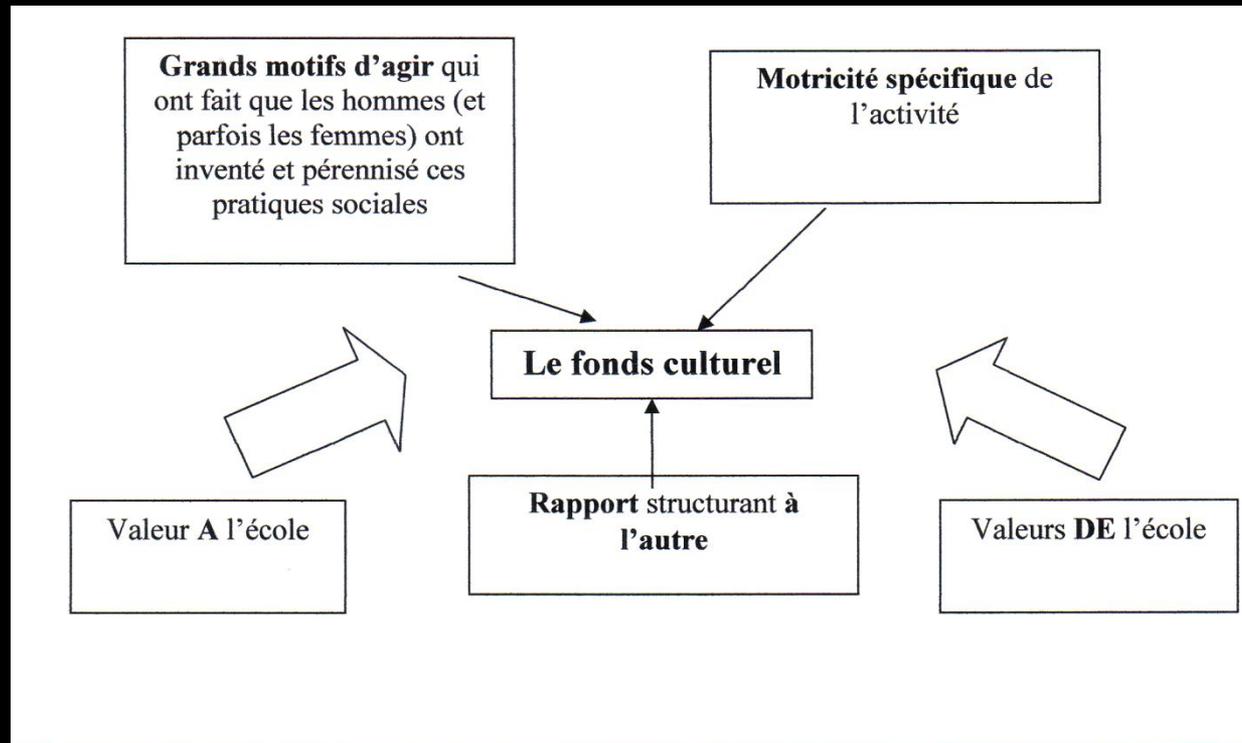
**Une FPS qui s'inscrit dans le programme de la discipline**

*CA/« Produire la vitesse de déplacement la plus grande possible en organisant l'intensité de ses déplacements en rapport à une référence personnalisée et à un système de contraintes d'allures progressives. Un projet de course personnel est nécessaire.*

# - **Justifications**

**Mais est ce une FPS qui construit un rapport structurant à autrui ?**

# La FPS



= la culture scolaire

