

2. Conséquences en matière de **transposition didactique des activités athlétiques** : conditions d'un effort culturellement signifiant vis à vis du champ des activités athlétiques ?

- Eclairage culturel des épreuves d'athlétisme issu de l'épistémologie des connaissances en physiologie de l'effort.
- **Le concept d'activité (adaptative) authentique** : un enjeu de cohérence en vue d'une dépasser le mimétisme culturel.
- De la **nature** (psycho-physiologique) **des épreuves athlétiques** : efforts maximaux en zone critique.

Par la **pratique scolaire**, réfléchi, adaptée et diversifiée d'**APSA**, objets du patrimoine et d'une culture contemporaine, l'EPS concourt à l'épanouissement de chaque élève.

Elle favorise les choix, les projets d'action et la réalisation de soi.

Tout en gérant l'hétérogénéité et la variété des parcours antérieurs, elle **stabilise et renforce les acquisitions**.

Elle contribue ainsi, à la réussite des adolescentes et des adolescents, qui, en quête de sens et d'affirmation de soi, traversent une période clé de leur développement et de leur construction identitaire.

Bulletin officiel
spécial n° 4 du
29 avril 2010

Parmi les disciplines scolaires, l'EPS est l'unique garante pour les élèves d'un engagement corporel.

Pour nombre d'entre eux, elle représente le seul moment d'activité physique et pour tous, elle doit apporter des connaissances, des capacités et des attitudes leur **permettant de construire, puis d'entretenir**, tout au long de la vie, leur **habitus santé**.

L'EPS doit **développer et consolider le goût et le plaisir de pratiquer de façon régulière** et autonome.

Elle le **confronte aux règles**, us, coutumes nécessaires à l'acquisition d'un indispensable savoir « vivre ensemble » respectueux des valeurs de la République, déclinées selon deux dimensions.

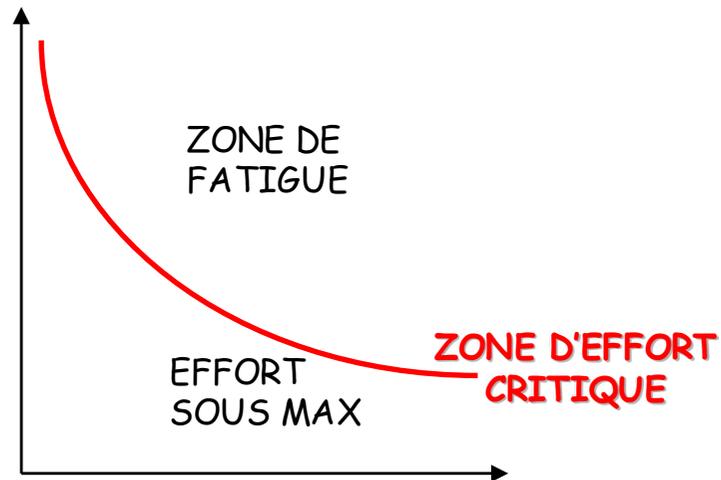
La **première, sociale**, comprend le respect d'autrui, de la règle, des valeurs de loyauté, d'effort **collectivement partagé**.

La **seconde, individuelle**, vise le goût de l'effort, la persévérance, le dépassement de soi, **dans le respect des différences** de culture, de genre, de potentialités.

A sa mesure, l'EPS constitue un **espace privilégié d'éducation aux rapports humains** dans lequel l'élève construit une trajectoire et un engagement personnels.

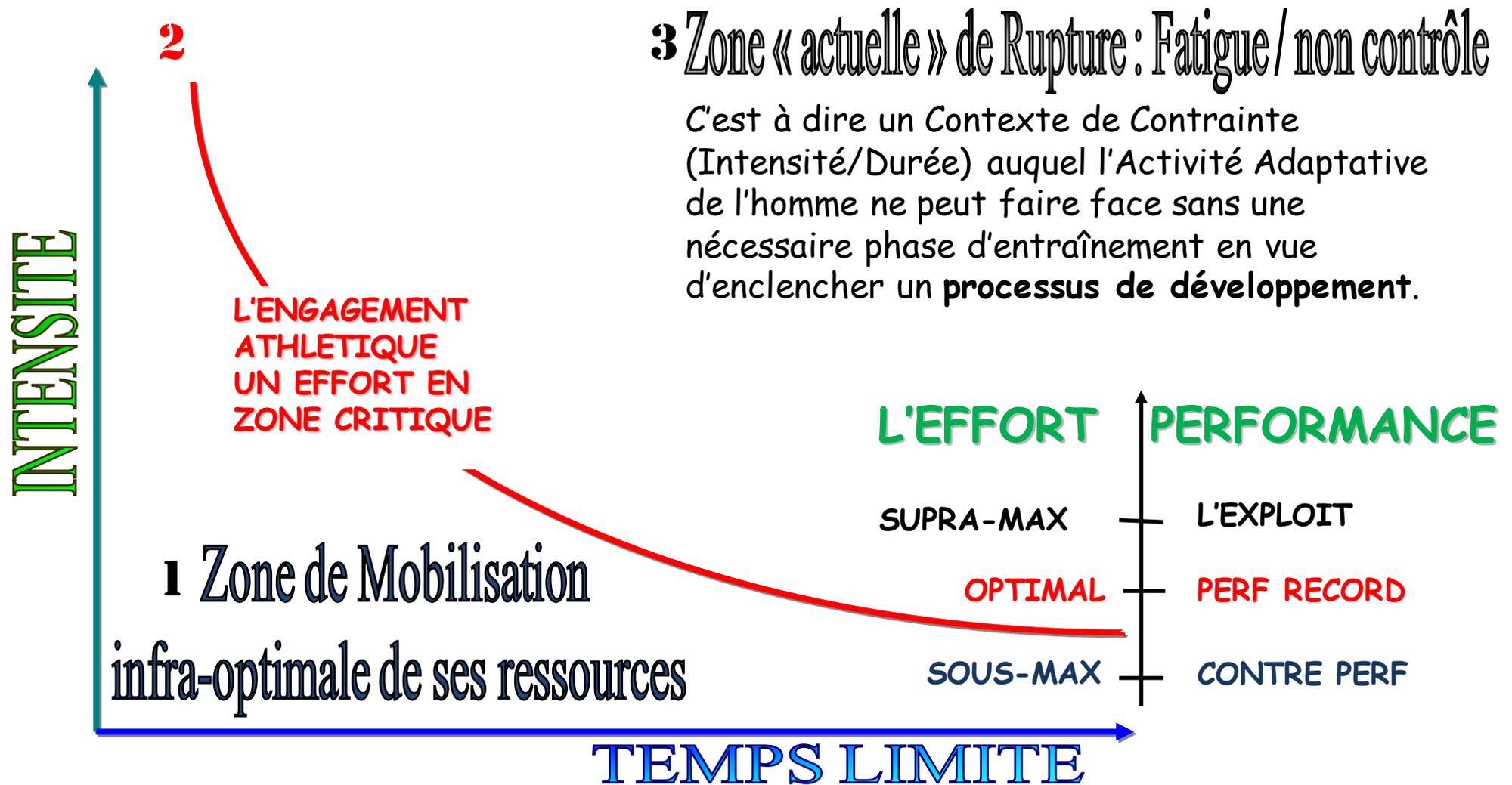
**LA CONNAISSANCE DE SOI, UN ENJEU DE FORMATION
EN COURSE ATHLETIQUE
UNE CONDITION A L'ENTREE DANS LA CULTURE**

L'ACTIVITE DE PERFORMANCE



**UNE NECESSAIRE EXPLORATION DE SOI
EN COURSE ATHLETIQUE**

Formalisation des différentes zones de mobilisation des ressources



LA COURBE VITESSE ou PUISSANCE CRITIQUE / TEMPS LIMITE - HILL, 1927
Données scientifique relative à la Modélisation des Limites de la Performance Humaine

Transposer l'expérience athlétique en milieu scolaire
pour contribuer à la Culture ...

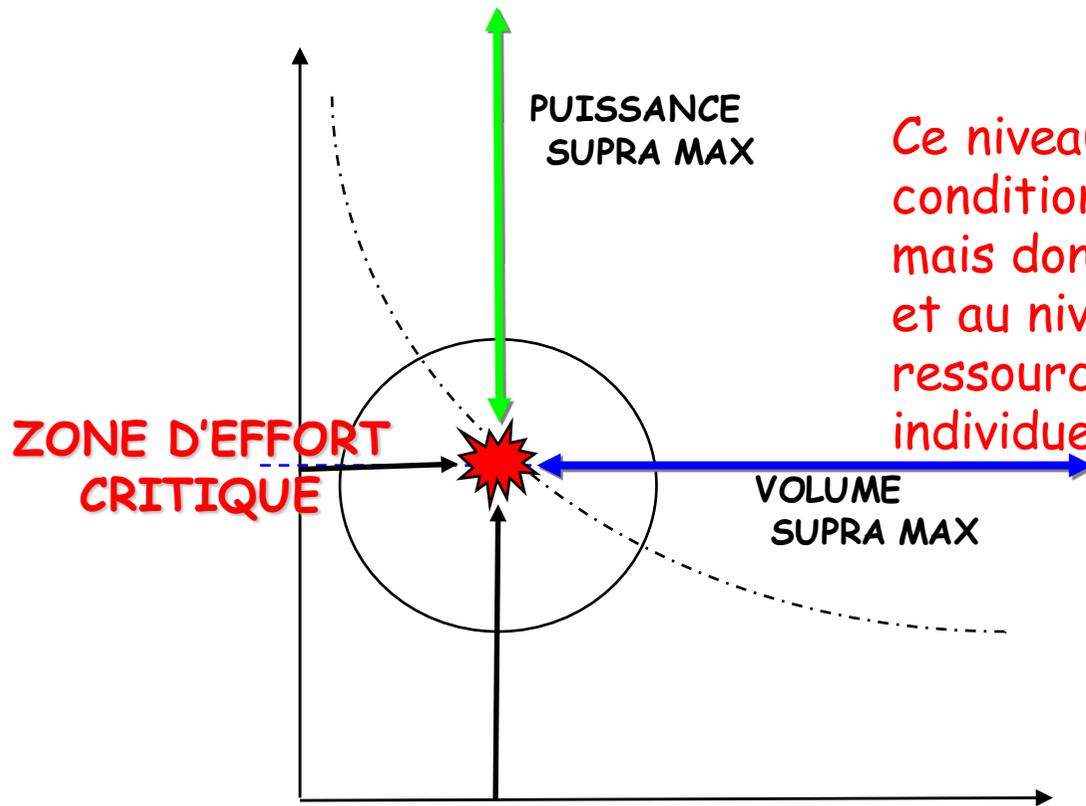
c'est chercher à faire vivre aux élèves
une tranche de Vie singulière de l'athlète,

c'est donc créer les conditions pour solliciter une activité adaptative identique
c'est à dire...

confronter les élèves aux mêmes problèmes que le pratiquant de haut niveau,

C'est obtenir une ACTIVITE AUTHENTIQUE

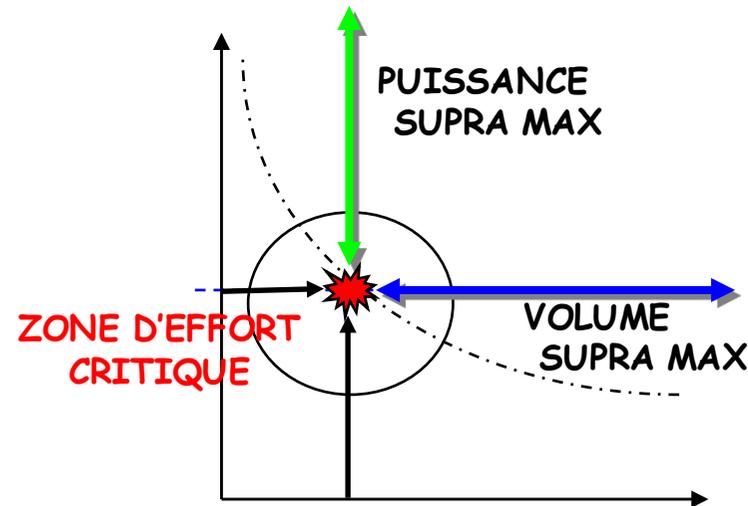
UNE ACTIVITE AUTHENTIQUE CONDITIONNEE PAR LA CONFRONTATION DE L'ACTIVITE ADAPTATIVES DES ELEVES AUX FONDEMENTS CULTURELS DE L'ATHLETISME



Ce niveau de sollicitation est une condition à l'entrée dans la culture ... mais dont l'intensité est liée au potentiel et au niveau de développement des ressources de l'élève... C'est une donnée individuelle.

**L'ACTIVITE DE PERFORMANCE EN COURSE ATHLETIQUE
UN REGISTRE D'EFFORT CRITIQUE ... MAIS INDIVIDUALISE !**

L'engagement en zone critique ... plus concrètement ça se situe où ?



Pour chaque vitesse l'athlète est capable de soutenir un temps de course que nous qualifierons ici de "temps limite" (tlim), en référence aux travaux initiaux de Sherrer et Monod (1954, 1960, sur l'exercice dynamique et local.

Ainsi, le temps limite à une vitesse considérée dépendrait, selon lui, de la différence entre cette vitesse et la vitesse maximale possible avec une reconstitution de l'énergie avec la phosphorylation oxydative, appelée par Ettema, par extension aux travaux de Scherrer et Monod (1960) : « la vitesse critique ».

Ettema concluait que les lois de la fatigue mises en évidence à partir de la relation puissance-durée limite par Kennelly notamment, recouvraient en fait les mécanismes physiologiques de renouvellement de l'ATP.

Analyse article V. Billat, Dossier EPS n°28, 1996

Eclairage culturel des épreuves d'athlétisme

L'athlétisme c'est s'engager dans l'activité pour réaliser la **meilleure performance possible**

L'athlétisme c'est devoir répéter au cours de **séries de qualification successives**, un niveau de **prestation proche de son maximum** pour arriver en finale, en s'inscrivant dans les premiers de la série.
C'est une **confrontation aux autres** qui nécessite une recherche du **dépassement de soi**.

L'effort athlétique est un **effort maximal** sur le plan des ressources. C'est la recherche d'un **compromis idéal** vis à vis du **système de contrainte** de l'épreuve athlétique. Il nécessite une excellente **connaissance de soi** sur le plan de la perception et du dosage de l'effort physique pour **développer des stratégies pertinentes** de mobilisation des ses ressources neuro-musculaires.

L'effort athlétique s'inscrit donc dans une **zone critique d'engagement des ressources motrices**, qui place l'athlète face à la **double contradiction** suivante :
Consentir un effort maximal pour performer au risque de se fatiguer voir d'échouer (mordu) en ayant dépassé ses capacités de performance (fatigue, contrôle des actions)
Doser son effort pour **rester dans sa zone de «maîtrise »** des ressources engagées, au risque de réaliser une contre performance en étant resté en « régime sous maximal ».

Le problème fondamental, garant de l'activité authentique de l'athlète, réside dans cette double dimension liée à la préparation de l'effort maximal et au dosage de l'effort vis à vis du système de contrainte d'une épreuve.

Ces dimensions sont constitutives de l'épaisseur culturelle de l'Effort Athlétique...

Des efforts maximaux répétés ...

Condition minimale pour s'immerger dans...

L'ÉPAISSEUR CULTURELLE
DES ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES