

Essai d'analyse de l'organisation motrice du coureur de demi-fond ou de fond en milieu scolaire, en lycée professionnel

.Constats de départ de ma réflexion :

.insatisfaction des progrès réalisés chez les élèves

.Manque de « motivation » pour courir

.Observation de différents profils : ceux qui sont « scotchés » au sol et ceux qui rebondissent

.Rôle essentiel de la qualité de la relation pédagogique

.Intuition que le coureur fait plusieurs choses en même temps, en courant

.Existence de différents mobiles (ou motifs) pour courir (chez le même coureur)

.Nécessité de mettre tous les élèves en réussite dès le début

Qu'est-ce que j'enseigne et qu'est-ce que l'élève apprend en courant?

.L'EPS concerne tout la conduite du sujet (\neq des autres disciplines) > donc on n'enseigne pas le demi-fond ou la course en durée, mais on fait pratiquer ces APSA sous des formes scolaires et le prof identifie des objectifs pour développer telles ou telles capacités utiles et savoir à donner pour mieux courir !

.L'élève ne part pas de rien, mais de son expérience actuelle, de son vécu et des attentes qu'il perçoit (de l'institution, du prof, de ses pairs, de l'évaluation finale)

.Prof doit donc apporter une plus-value pour faire progresser élève > des connaissances utiles pour le coureur : quel type de connaissance ?

.La connaissance n'est pas copie conforme de réalité sinon tous serait champion !

.Nécessité de dépasser une analyse exclusive et prescriptive du modèle mécanique (agitation des jambes) – physiologique (seuls mécanismes énergétiques)-psycho/sociologique (dons inné pour le défi athlétique!)

Tentative d'une approche globale et intégrée de la motricité du coureur

- .L'observation n'est jamais neutre, mais révèle toujours une option théorique sous-jacente > d'où les problèmes pour interpréter au mieux les actions produites
- .Ma démarche à la fois inductive : partir de l'observation (profil terrien et aérien) et aussi déductive : cadre théorique le plus adapté pour rendre compte de la complexité de la conduite du coureur !
- .COURIR, c'est : avoir une foulée économique et efficace, maintenir un état de concentration élevé et continu, savoir gérer son effort, conserver une allure optimale, réagir aux aléas de la course (accélération- type terrain-final), se préparer spécifiquement à l'épreuve et mobiliser toutes ses ressources le jour J
- .Agir, courir, pour se développer en athlétisme, à l'école, ce n'est pas spontané, mais complexe avec plusieurs dimensions sollicitées (perception- émotion -cognition - conation - effectation)

Trois modèles théoriques pour analyser la motricité du coureur

- .1: L'approche énaactive de F. VARELA : sujet connaît son milieu (physique et social), en interagissant avec lui et en construisant progressivement les moyens pour mieux agir selon les régularités qu'il y développe via ses actions
- .2: L'approche constructiviste de M. RECOPE par la sensibilité propre à chaque coureur (susceptible d'être modifiée par les nouvelles interactions avec le milieu)
- .3: L'approche par les Actions-Types (R. Hippolyte et B. Théraulaz) où chaque coureur a construit un profil particulier (aérien ou terrien) depuis les rudiments de sa motricité !
- .4: un modèle selon quatre registres : tous présents et interdépendants et mobilisés de façon variable selon l'expertise du coureur (apprentissage)

Essai d'interprétation de l'Organisation motrice du coureur

entrée (sortie) perceptive

sortie (entrée) motrice

Sentiment, impression de malaise → **COURIR POUR SE DEFIER** → ne pas rester en place, explorer l'état corporel des

Inconfort corporel, mal au ventre

autres concurrents



Choix d'une allure de course optimale, → **GESTION EFFORT, CAPITALISATION** conformité temps de passage prévu et temps

Compatible ses ressources actuelles

DE SON EXPERIENCE →

réel respecté /vitesse initiale



Passage au plot au signal du beeper → **EXPLOITATION DE SON POTENTIEL** → incidences physio supportables si modifiées

Chrono respecté

PHYSIQUE / TOLERANCE A LA DOULEUR de l'allure; équilibre cardio-respiratoire ok

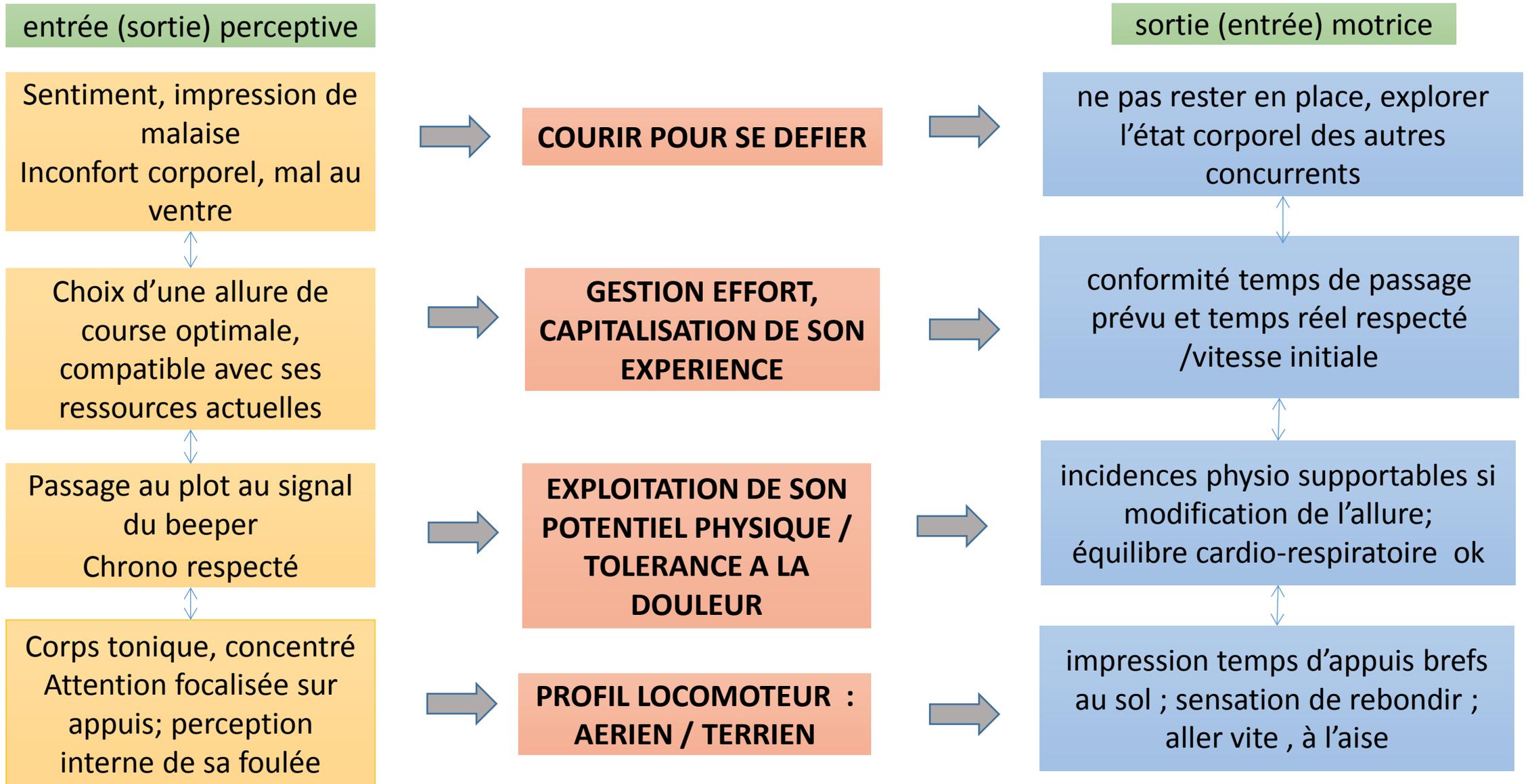


Corps tonique; concentré; attention → **PROFIL LOCOMOTEUR : AERIEN /** → impression temps d'appuis brefs au sol ;

Focalisée sur appuis; perception interne **TERRIEN**

sensation de rebondir ; aller vite , à l'aise

Essai d'interprétation de l'Organisation motrice du coureur



Illustrations vidéos de l'expression des différents registres

.Registre 1: **MOBILISER SES RESSOURCES POUR SATISFAIRE LE BUT AUTO-REFERE DU COUREUR**

.Course handicap à la distance et au temps : défi entre deux coureurs dont les VMA ont un écart de 2 km/h environ + course continue avec 3 allures différentes et régulation en direct de sa vitesse

.Registre : **GESTION EFFORT + CAPITALISATION DE SON EXPERIENCE**

.Course sur compteur de vitesse (acquisition de notion de vitesse horaire) et course sur distance fractionnée de 200m avec utilisation du tableau de convertissement des données en KM/H

.Registre 3 :**EXPLOITER SON POTENTIEL PHYSIQUE et TOLERANCE A LA DOULEUR**

.Course sur test VMA et course défi en binôme homogène sur « boucles foot / 36 secondes »

Registre 4 : **EXPLOITER SON POTENTIEL PHYSIQUE et TOLERANCE A LA DOULEUR** → démonstration des deux profils

EXPLOITER SON POTENTIEL PHYSIQUE et TOLERANCE A LA DOULEUR

.Course continue sur 30 minutes avec repères 36 secondes : calcul des plots successifs selon ses allures choisies : V1 (100%VMA) – V2 (85% VMA) – V3 (70%VMA)