



**E. TESTUD / D. ROSSI**  
**Revue Enseigner l'EPS n°271,**  
**février 2017**

**« Le demi fond: courir  
au record ou maîtriser  
un affrontement ? »**

**Quel est le sens du DEMI FOND que  
l'on propose à nos élèves ?**

**... ou la question des  
MOBILES D'AGIR.**

Qu'est ce qui doit **GUIDER**  
tout élève **engagé**  
(sens anthropologique)  
dans une activité de **DEMI**  
**FONDEUR ?**



- Faire un temps,
- détenir le record,
- améliorer son record personnel en DEMI FOND

sont-ils les seuls « **motifs** » permettant de préserver la dimension culturelle et anthropologique de l'activité ?

# COURSE DE DUREE / DEMI FOND :

les mêmes pratiques professionnelles en EPS ??



## **VIDEO TESTUD – ROSSI**

**<https://www.youtube.com/watch?v=fpmm6jQTWMI>**

Que peut-on proposer ...

- de **culturellement** signifiant,
- **adapté** à un public scolaire,
- avec un temps de pratique spécifique au milieu scolaire,
- et qui soit **une plus value éducative (SOCLE)** par rapport aux pratiques pédagogiques traditionnelles ?

# L'ACTIVITE ADAPTATIVE DU COUREUR DE DEMI FOND

Il est nécessaire de re-questionner les «  
présupposés », les « allants de soi » de  
l'expérience corporelle habituellement vécue  
en EPS dans cette pratique.

**L'ACTIVITE ADAPTATIVE DU COUREUR DE**  
**DEMI FOND**

**BERTELOOT, TROHEL, SEVE (2010)**

*Analyse sémiologique de l'activité d'un  
coureur de demi-fond en situation  
compétitive*

# L'ACTIVITE ADAPTATIVE DU COUREUR DE DEMI FOND

*« Un des ressorts de l'expertise d'un coureur de demi-fond nous semble ainsi résider dans sa capacité à gérer des dilemmes occasionnés par la prise en compte de différents éléments (référence au chronomètre, à ses sensations, et aux autres coureurs) au cours même de la course »*

**BERTELOOT, TROHEL, SEVE (2010)**



Un petit détour ... par **les INDICATEURS DE  
COMPETENCE**

**UNE PERFORMANCE SATUREE EN COMPETENCES =  
Un score qui exploite un système décimal de points.  
Le 1 / 10 / 100**

*centaines*

*dizaines*

*unités*

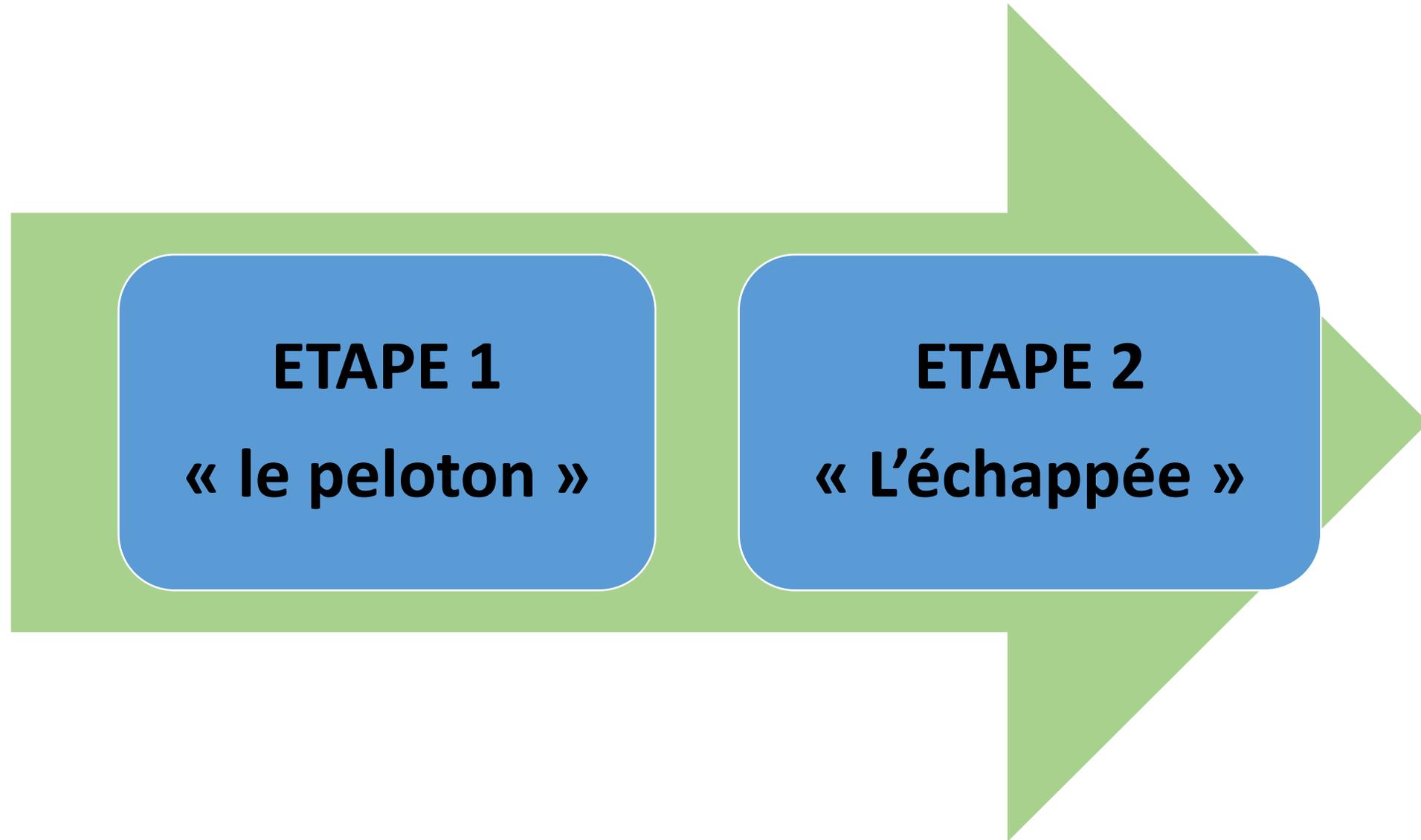
# CURRICULUM DE FORMATION et INDICATEURS DE COMPETENCES

Une construction de « **l'athlète demi fondeur** »  
et

La proposition d'**indicateurs de compétence** ...  
qui vont nécessairement intégrer :

- Exploitation maximale de ses ressources (**composante motrice**)
- Le rapport à l'autre / La « sensibilité à » l'affrontement
  1. Une maîtrise dans un milieu social spécifique : la course en peloton (**composante sociale**)
  2. Une dynamique de construction tactique de l'affrontement, à l'intérieur de ce peloton (**composante méthodologique**)

# CURRICULUM DE FORMATION et ETAPES D'APPRENTISSAGE



## ETAPE 1

**Construire un « peloton coopératif »**

**Faire performer son peloton (affrontement différé)**



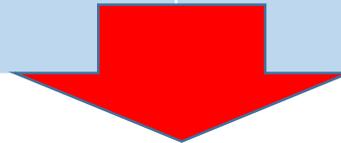
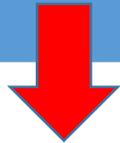
VIDEO : construction du peloton

# UN 1<sup>er</sup> INDICATEUR .....

centaines

dizaines

unités



**Indice ressources physio**  
300 points = VMA – 1 km/h  
200 points = VMA – 2 km/h  
100 points = VMA – 3 km/h  
0 point = VMA – 4 km/h  
(valeurs en cours  
d'expérimentation)

## SCORE PELOTON

30 points = écart au lièvre 0 à 10m  
20 points = écart au lièvre 10 à 20m  
10 points = écart au lièvre 20 à 30m  
0 point = écart au lièvre > 30m

## Dispositif :

3 fois 3minutes  
(expérimenté en 2017  
– 2018)

**Réussite :** attestée  
par la valeur de  
l'indicateur

**Compétition inter  
pelotons :** addition  
des indicateurs de  
chacun

**EXEMPLE :** après les 3 périodes de course, score = **330**.... = 300 points signifient 3 \* 100 ou 200 / 100 / 0 donc engagement physio moindre. De plus (et si le lièvre a bien joué le jeu) l'élève n'a gagné que 30 points et n'arrivent pas à accrocher le peloton.

Vitesse TEST	Elèves / peloton	300 points	200 points	100 points
9 km/h		400m	350m	300m
10 km/h		450m	400m	350m
11 km/h	Zak Medhi Luckas	500m	450m	400m
12 km/h		550m	500m	450m
13 km/h		600m	550m	500m
14 km/h		650m	600m	550m
15 km/h		700m	650m	600m
16 km/h		750m	700m	650m
17 km/h		800m	750m	700m

## Exemple .....

centaines	dizaines	unités
3	3	0

Après 3 périodes de course, score = **330**

soit  $110 + 110 + 110$  :

- Engagement physio moindre
- N'arrive pas à accrocher le lièvre

- Tout en construisant des allures différentes (échauffement, allure intermédiaire, vitesse spécifique sur les 3') ...
- Tout en exprimant au maximum ses ressources....

Remettre au centre de l'enseignement le collectif =

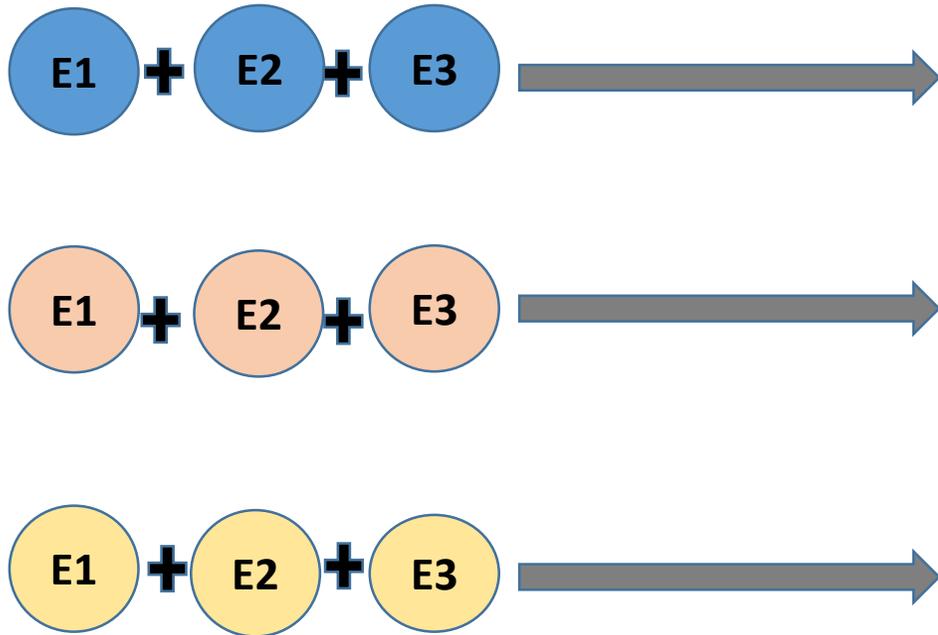
## **LE PELOTON COOPÉRATIF**

**Un mobile d'agir essentiel : ne pas lâcher le  
« lièvre » de course !**

VIDEO : le peloton tout un apprentissage

# COMMENT INITIER A LA SENSIBILITE A L'AFFRONTLEMENT ?

Un affrontement par **une compétition indirecte !**  
**(inter-pelotons)**



**PERFORMANCE :**  
**Comparaison des scores des**  
**pelotons**  
**(cumul des perfs des 3**  
**coureurs)**

# LE DEMI FOND au cœur du projet de formation (SOCLE)

<b>D5</b>	<b>INTENTIONNALITE</b> <b>ANTICIPATIONS</b>	Rechercher la meilleure performance possible, dans le but d'obtenir le plus grand indice de compétence et de faire gagner son peloton...	
<b>D1</b>	<b>REGLES D' ACTIONS</b>	En construisant des matrices de performance sur 2 allures distinctes... En construisant un peloton : <ul style="list-style-type: none"><li>• qui permettra d'exploiter / développer mes ressources,</li><li>• qui nécessitera l'investissement dans le rôle de « lièvre de course »</li><li>• Qui demandera une coopération afin de solidariser le groupe sur des projets ambitieux mais réalistes.</li></ul>	<b>D4</b> <b>D3</b> <b>D2</b>

## ETAPE 2 et 3

**... Vers une intégration et une amplification de l'affrontement au cœur du peloton : les échappées**



# UN INDICATEUR qui évolue ...

centaines

dizaines

unités



Indice ressources physio  
 300 points = VMA – 1 km/h  
 200 points = VMA – 2 km/h  
 100 points = VMA – 3 km/h  
 0 point = VMA – 4 km/h

**SCORE ECHAPPEE**  
 Qui associe prise de risque / verdict  
 (classement)  
 Cf tableau

**Dispositif :**  
 Peloton de 3 ;  
 3 fois 3minutes  
**Réussite :** selon  
 indicateur  
**Compétition intra  
 peloton en  
 fonction des  
 indicateurs de  
 chacun**

	1ere place	2eme ou 3eme place à moins de 10m du vainqueur	2eme ou 3eme place à plus de 10m du vainqueur
Je suis à l'initiative de l'échappée	30	20	10
Je ne suis pas à l'initiative de l'échappée	25	25	15

Vidéo : échappées