

# Devenir champion de soi-même

Partir du potentiel des élèves afin  
d'auto/co évaluer les progrès

## **Relais vitesse N1, N2?**

*Illustrations avec une classe de 6e*

# Historique de la proposition

- Nous avons pour coutume, suite aux travaux de MAUFFREY- GRASSET de chronométrer un 30m départ arrêté et un 30 m départ lancé et de donner une « vitesse cible » à chaque triplette de course

# Historique, des constats, des difficultés

- Des élèves qui stationnent à l'arrivée, réclament leurs résultats
- Une connaissance des résultats défailante
- Une dispersion des élèves qui avaient une activité « inconsistante »

# Historique, Des difficultés professionnelles récurrentes:

- Des élèves peu mobilisés, les activités athlétiques peu motivantes?
- Comment construire le départ anticipé du receveur alors que le donneur ne court jamais à la même vitesse
- Des élèves qui ralentissent à l'approche de l'arrivée

# Des choix didactiques

C'est à partir du terrain de la pratique en EPS et des difficultés rencontrées que nous avons effectué des choix

# Choix didactiques

- Toutes les situations doivent garder le sens « anthropologique » de l'activité: courir contre soi (le record) et contre les autres (l'épreuve) afin de garder une « épaisseur culturelle »
- Nous préférons choisir une distance franchie sur un temps fixe (le 12"), plutôt qu'un temps sur une distance définie (le 2 x 30m)
- Des allures kilométriques, balisées par des plots numérotés, sont à la disposition des élèves pendant la « forme de pratique ». Les résultats obtenus sont visibles de tou(te)s.

# Un objet d'enseignement:

- *Viser au moindre ralentissement du donneur coordonné au départ anticipé du receveur*
- La relation donneur/receveur est ici primordiale afin de transporter le témoin le plus loin possible en 12”



IMAG0057.AVI

## Le 12'' une Forme de pratique

**Chaque doublette doit aller le plus loin possible en rapprochant le témoin de la vitesse cible de chacun**



IMAG0086.AVI

## Calculer le potentiel de chacun

**C'est à partir de la distance franchie sur 6" que nous pouvons calculer le potentiel vitesse de chaque doublette**



IMAG0123.AVI

---

Le 6'' inversé, défaite accrochée, demi-rouste  
et rouste

**Un jeu de confrontation pour vérifier les vitesses de chacun**



IMAG0096.AVI

## Le 6" départ lancé

But pour l'élève, réaliser au moins 1 km/h de plus que le 6" départ arrêté

# Calcul du potentiel: la **perf cible**

## Violets

| N° | Noms   | 6" arrêté | 6" lancé | Ordre dans les rôles |              | Vit cible | Marque |
|----|--------|-----------|----------|----------------------|--------------|-----------|--------|
| 1  | Tanya  | 22 km/h   | 23 km/h  | 1 sur 2              | Tanya-Radija | 22 km/h   | 3/4    |
| 2  | Radija | 21 km/h   | 22 km/h  | 2 sur 3              | Radija-Louna | 22 km/h   | 3      |
| 3  | Louna  | 22 km/h   | 23 km/h  | 3 sur 1              | Louna-Tanya  | 22.5 km/h | 3      |

25 km/h



24.5 km/h



23.5 km/h

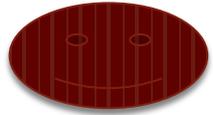


20.5 km/h



20 km/h

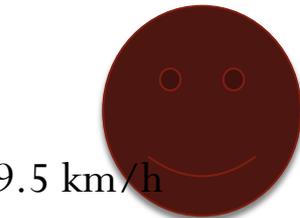
19.5 km/h



19.5 km/h



19 km/h



18.5 km/h

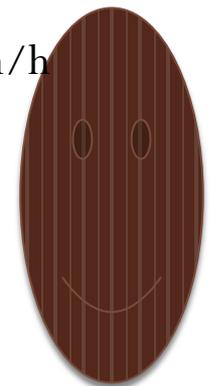
19.5 km/h



19 km/h



19 km/h



19 km/h

# 3 moments dans le cycle où on peut devenir « champion de soi même »

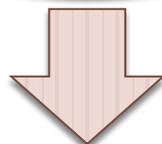
Grande  
boucle



Situation de  
référence / Situation  
d'évaluation Le 12"

Le différentiel

Petite  
boucle



Situations d'apprentissages  
sous forme de compétition par  
niveau de vitesse

Le Vite et bien

Boucle  
complémentaire



Situation de défi  
« équitable »

Le vainqueur

# La grande boucle

# La grande boucle

- 12" aller le plus loin en se rapprochant de sa cible
- Chaque doublette a sa cible

|     |         | 6"      | 6" lancé | ordre   |               | Vitesse cible |
|-----|---------|---------|----------|---------|---------------|---------------|
| 1 V | Tanya   | 22 km/h | 23 km/h  | 1 sur 2 | Tanya-Radija  | 22 km/h       |
| 1 R | Antoine | 24 km/h | 25 km/h  | 1 sur 2 | Antoine- Axel | 23.5 km/h     |

- Une seule chose nous intéresse: le différentiel entre Performance Cible et Performance Réalisée

- Exemple de situation intermédiaire (S5)
- CR: avoir un différentiel d'au moins 1 km/h

| Bingo              | Zone verte                 | Zone orange              | Zone rouge |
|--------------------|----------------------------|--------------------------|------------|
| Temps > Perf cible | Entre - 0.5 km/h et 1 km/h | Entre 1 km/h et 1.5 km/h | >1.5 km/h  |

- Qui a fait la meilleure séance?

# Les situations de la petite boucle

- Elles sont toujours organisées autour d'une double confrontation : donneur contre receveur de sa triplette et confrontation contre l'autre triplette.
- Elles sont centrées sur le départ anticipé du receveur dans un premier temps
- Elles sont ensuite organisées afin que le témoin soit transmis rapidement sans « queu leu leu »

## Le Chat et la souris

**Construire un départ anticipé afin de gagner le donneur « de justesse », le donneur ayant une défaite « accrochée »**

# Compétition dans les situations

- **Chaque course , en doublette, fait marquer des points.**
- Il y a double confrontation: le donneur contre le receveur, et contre la doublette adverse, donc 4 coureurs
- 1 observateur regarde bien si le receveur part bien du plot désigné
- Les points obtenus:
- 4 pts pour la ou le premier, 3 pts pour la ou le deuxième, 2 pts pour la ou le troisième, 1 pt pour le quatrième, 12 pts possibles

## Le touche épaule

**Quand la distance entre donneur et receveur est construite, compétition en touche épaule toujours de la même manière**

# Les échauffements

- **La chenille** : apprendre à se transmettre le témoin, le 1 sur le 2, le 2 sur le 3, le 3 sur le 1
- Dans quelle main le receveur veut il avoir le témoin ?
- Transmettre le témoin sur une ligne, donneur et receveur de chaque coté de la ligne

# Les échauffements, suite

- **Prendre un départ**
- Déséquilibre avant
- Bras jambes coordonnées
- Poids du corps sur jambe avant

## Chat et souris avec témoin

**Une fois la marque construite dans la situation du touche épaule,  
même situation avec transmission du témoin**

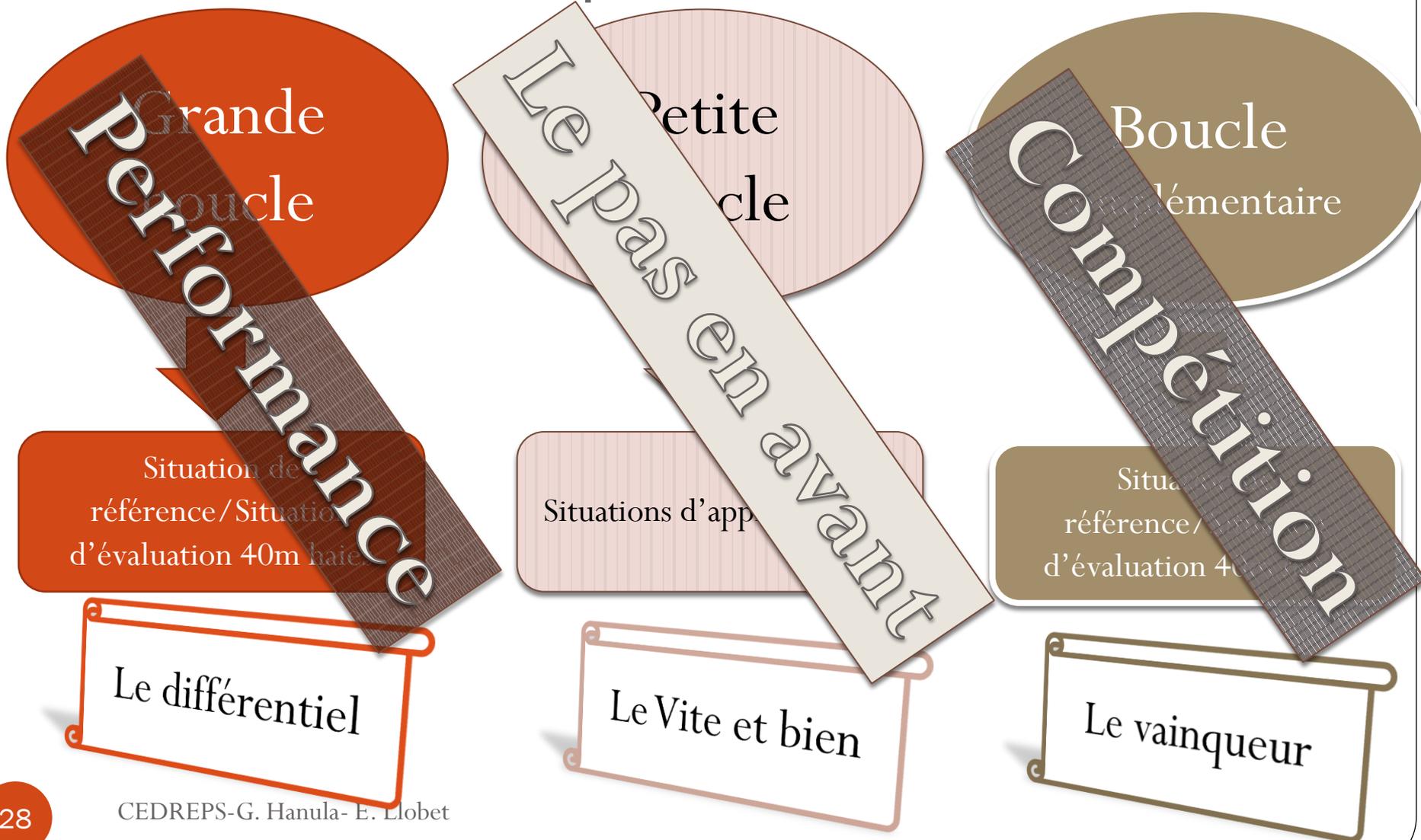
# La boucle complémentaire

# Compétition par équipe

- Course de défis
- Confrontation entre des élèves qui courent en partant de leur vitesse cible.
- Handicap équitable pour ceux qui courent en partant de plus loin
- But: gagner la course

Vidéo Boucle  
complémentaire

# 3 moments dans le cycle où on peut devenir « champion de soi même »



# Je suis CEDREPS parce que:

- La forme de pratique proposée est une « référence irrévérencieuse à la pratique sociale de référence »
- La FdP est **ACCESSIBLE** parce qu'adaptée aux ressources de **TOUS** les élèves
- La FdP est **MOTIVANTE** parce que ludique et chargée de sens
- La FdP est **AUTHENTIQUE** parce que conforme au fonds culturel de l'activité
- La FdP est **EMANCIPATRICE** parce que facilitant chez le sujet la **connaissance de soi**

# Je suis EPIC parce que

- L'écart à la vitesse cible est révélateur de la compétence recherchée « réaliser la meilleure performance possible » dans les 2 rôles.
- Les pas en avant sont les savoirs étudiés: positions de départ du donneur et receveur, transmission coordonné du témoin...
- Les rôles sociaux sont inhérents à la pratique

# Je suis « PLAISIR » parce que

- Les dispositifs matériels et humains créent un confort et un bien être pour tous
- Les différentes situations (par confrontation et double confrontation, par une distance cible) favorisent une réussite quasi immédiate
- La distance cible ajuste l'enjeu au niveau des élèves

# Je suis « PLAISIR » suite

- On prend en compte les préoccupations des élèves (ici la transformation du résultat obtenu en temps par une distance objective et visible)
- On valorise l'autodétermination: les dispositifs fixes renseignent les élèves (zones de départ du receveur, plots vitesse kilométrique...)
- On propose des contenus en phase avec le niveau d'adaptation des élèves
- On permet aux élèves de repérer et de capitaliser ses progrès

# Je suis...

- Tout simplement pour des formes de pratique qui permettent à tous les élèves de devenir « champion de soi même », de progresser, « à sa mesure », par un « engagement corporel efficace »

Merci de votre attention