



La course en mode Fantôme

Je cours contre moi-même, je peux battre les autres

objet d'enseignement :

Toutes et tous coureurs stratégiques sur une série de courses à son meilleur niveau par une gestion de ses ressources optimale autorisant la performance voire la victoire.

Introduction

Présentation : qui sommes-nous ? Pourquoi une forme de pratique scolaire

Pourquoi cette FPS : Constats "C'est trop dur" ou "je suis nulle", "on a déjà couru l'année dernière, j'y arrive pas".

Forte hétérogénéité, sentiment d'incompétence ou d'impuissance

→ Engager **tous les élèves** en 1/2 fond une problématique professionnelle

Activité très enseignée et difficulté perçue très forte pour les élèves

Incapacité apprise pour une partie d'entre eux

Parti pris : vivre une tranche de vie de 1/2 fondeur

Egalité des chances et pratique motivante

Devenir champion de soi même



Les fondements de la forme de pratique



L'un des supers pouvoirs de l'être humain est d'être "né pour courir" et nos élèves n'en ont souvent plus conscience, voire ne s'en sentent plus capables

Vision anthropologique de l'action de courir. "Courir", a permis, à l'être humain, de coloniser la planète toute entière.

Nous serons attentifs à l'intention de "chasser" le coureur qui est devant soi ainsi qu'à l'intention d'échapper à celui qui nous suit.

Fonds culturel du 1/2 fondeur

Mobiles d'agir visés : courir pour rattraper ou s'échapper, se mesurer aux autres, se dépasser

Principes : couple amplitude/fréquence, gestion des allures, stratégie pour attendre son heure

Rapport structurant à l'autre : coopérer, conseiller, encourager

Comment susciter chez toutes et tous l'engagement nécessaire au progrès, à la conduite de la course pour être en capacité de la remporter, sans entrer dans des courses de niveaux qui renforcent souvent le sentiment d'incompétence d'une partie des élèves ?

Un modèle de course basé sur une distance identique pour tous, ne permet pas de vivre la véritable expérience de l'opposition sauf à hiérarchiser les élèves selon leurs capacités physiques ce que nous avons **choisi d'éviter**.

Nécessité d'élaboration d'une FPS pour atteindre nos objectifs

4 courses **1'30, 3',3', 1'30 avec 1'30" de récupération entre les courses.** Point de départ propre à chaque élève et arrivée commune.

Les trois premières courses se font **au contrat** en arrivant dans la zone d'arrivée au coup de sifflet. Point à gagner au contrat.

La dernière est une **course "au score"** point à gagner en fonction de la place dans les pelotons (1,2 ou 3)

Nous avons choisi 3 références au niveau du temps de course : 36", 1'30" et 3'.

- filières énergétiques sur lesquelles nous voulons travailler en demi-fond puissance aérobie,
- baliser la piste pour obtenir une correspondance entre la vitesse et le nombre de plots gagnés.

La course auto-référencée avec une arrivée commune

Les courses à contrat et la course chacun pour soi/son équipe

Correspondance distance/temps de course/Balissage

Exemple : Si je fais courir mes élèves sur 1'30" et que je place 1 plot tous les 25m, l'élève qui franchit 12 plots sait qu'il a couru à 12 km/h.

Balissage de ma piste en fonction de mon temps de course (1 plot dépassé = 1km/h)												
Temps de course	9"	18"	36"	45"	54"	1'12"	1'30"	1'48"	2'24"	3'	6'	9'
Plots tous les	2.5m	5m	10m	12.5m	15m	20m	25m	30m	40m	50m	100m	150m

Temps	9"	18"	36"	45"	54"	1'12"	1'30"	1'48"	2'24"	3'	6'	9'
Vitesse km/h												
8	20	40	80	100	120	160	200	240	320	400	800	1200
9	22,5	45	90	112,5	135	180	225	270	360	450	900	1350
10	25	50	100	125	150	200	250	300	400	500	1000	1500
11	27,5	55	110	137,5	165	220	275	330	440	550	1100	1650
12	30	60	120	150	180	240	300	360	480	600	1200	1800
13	32,5	65	130	162,5	195	260	325	390	520	650	1300	1950
14	35	70	140	175	210	280	350	420	560	700	1400	2100
15	37,5	75	150	187,5	225	300	375	450	600	750	1500	2250
16	40	80	160	200	240	320	400	480	640	800	1600	2400
17	42,5	85	170	212,5	255	340	425	510	680	850	1700	2550
18	45	90	180	225	270	360	450	540	720	900	1800	2700
19	47,5	95	190	237,5	285	380	475	570	760	950	1900	2850
20	50	100	200	250	300	400	500	600	800	1000	2000	3000
21	52,5	105	210	262,5	315	420	525	630	840	1050	2100	3150

Voici un tableau récapitulatif des distances réalisées par les élèves en fonction de leur temps de course et de leur vitesse.

Contraintes emblématiques



Double enjeu individuel et collectif pour atteindre finir sa course sur la ligne d'arrivée et rapporter les points à son équipe

Les équipes sont **équitables et mixtes**

Courir après “son fantôme” pour valider son projet de course

Réaliser un projet de course sur un enchaînement de 4 séquences avec des **récupérations actives courtes** avec pour ambition de **gagner la dernière course ou se placer le mieux possible.**

Conduite de la FPS et régulations



Déclinaisons possibles : course nature, gymnase, plateau...

Conduite de la FPS et régulations



Evaluation en direct à chaque arrivée

Conduite de la FPS et régulations progressivité

Étape n°1 : être à l'heure vis à vis du contrat que l'enseignant m'a donné en s'aidant du peloton classe > vivre la course en mode inversé en visant l'arrivée au coup de sifflet

Étape n°2 : être à l'heure tout en se rapprochant de ses limites grâce à une gestion maîtrisée de ses ressources (variations d'allures au sein des courses) > ajout des temps de passage afin d'être réguliers au sein des courses

Étape n°3 : gérer ses ressources pour produire la meilleure performance à la vue de mon potentiel , tout conservant suffisamment d'énergie pour finir "fort" > je vise la ligne d'arrivée sur toutes les courses , bonus si la dernière course est la plus rapide

Étape n°4 : affiner son projet de course (variation d'allures au sein des courses, conserver la corde , suivre ou ne pas suivre son vis à vis...) afin d'être au plus proche de ses limites , tout en conservant suffisamment d'énergie pour se mêler à l'accélération finale FPS Quasi complète à complète > prise en compte de l'atteinte de la cible à chaque course + classement de la dernière course

Mises en oeuvre concrètes



Leçon 1 : détermination des vitesses cibles. Le travail réalisé se fait au temps sur une séquence de course de 10 fois 36" de course 24" de récupération avec un balisage tous les 10 m afin de connaître la VMA. Course en épingle

Leçon 2 : le 2*3' puis 2*1"30 avec 1'30" de récupération active entre les courses. Ce dispositif s'approche de la FPS finale seulement l'articulation des courses permet de mettre en place le dispositif et **d'offrir un temps d'appropriation aux élèves et dans la gestion de l'effort.**

Leçon 3 : à partir de la leçon 3, la dynamique GB/PB peut-être enclenchée. Notamment à partir de la FPS dans sa forme terminale : **1'30, 3',3', 1'30 avec 1'30" de récupération entre les courses.** Les trois premières courses se font **au contrat** en arrivant dans la zone d'arrivée au coup de sifflet, chaque fois que l'élève parvient à remplir son contrat il gagne 1 point pour lui et le groupe, dans le cas contraire, il ne marque pas de point. La dernière étant une **course "au score"** dans le sens où l'arrivée dans le premier tiers du peloton rapporte 3 points, le deuxième tiers 2 pts, le troisième tiers avec respect de vitesse cible 1 pt. Hors cible 0.

Le recours aux points permet de réguler l'activité des élèves et d'ajuster la vitesse cible.

Ex : course hors zone d'arrivée même au delà = 0, ou finish avec 50m d'avance

13/10	Nom	Vitesse cible	plot de départ	score 3'	score 1'30	régulation VMA	13 octobre				total/4	10 novembre				total/7	17/11/20				total/12					
4	Elise	13	13	▼	▼		1	1	1		3	1	1	1	1	4	1	4	1	5	11	1	1	1	3	6
4	Sirielle	13,6	14	▼	▼		1	1	1	1	4					0					0					0
3	thomas	17,2	17	▼	▼		0	0	1	0	1	0	1	1	1	3	1	1		5	7	1	0	1	0	2
4	lola	9,3	9	▼	▼		1	1	1	0	3	1	1	1	3	6	2	4	1	5	12	1	1	1	3	6
4	Coline	11,2	11	▼	▼		1	1	1	1	4		1	1	2	4	2	3	1	5	11	1	1	1	3	6
4	Lucile	11,6	12	▼	▼		1	1	1	1	4		1	1	2	4	2	1	1	3	7	1	1	1	2	5
4	Lou	11,7	12	▼	▼		1	1	1	1	4	1		1	2	4	1	1	0	1	3	1	1	1	1	4
4	Eugénie	12,3	12	▼	▼		1	1	1	1	4		1	1	2	4	2	3	1	3	9	1	1	1	2	5

Faire vivre la double boucle



Grande boucle = forme de pratique scolaire

Petite boucle = situation proche de la FPS ou exercice ciblé sur un contenu

Apprentissage = interaction GB/PB

En ½ fond, **les PB font l'objet de leçons complètes** pour **cibler des contenus prioritaires**. En effet, la double boucle en demi-fond dans son fonctionnement "classique" est difficile voire impossible pour des **raisons physiologiques**. Les élèves ne pouvant réaliser la FPS et une petite boucle au sein d'une même leçon.

Petite boucle Gestion de course : CE P Cadence, expi, corde

Cette petite boucle agit sur le rôle de partenaire de course : je chasse, je suis chassé.

Cette Petite boucle est à présenter au moins deux fois, en début et milieu de séquence.

Le 36/24 en épingle pour se challenger et remporter la course.

Les courses impaires se déroulent avec un départ commun et une arrivée personnalisée **au contrat**.

Les courses paires se déroulent comme dans la grande boucle, d'un départ personnalisé à une arrivée commune.

Fonctionnement inter équipe sur 2x6 (36/24)

EX

Fil rouge macro = résultat
Atteindre sa performance
cible **ajustée**

Fils rouges micro =
projet technique
gestion de la récupération
active
Allure de course régulière
place au général

Faire vivre la double boucle



Plus la course de 36'' se rapproche de la fin, plus le classement des courses paires rapporte de **points**

Ici sont ciblés les apprentissages de la régularité et de la course en peloton selon la même dynamique que lors de la petite boucle séquencée en appui sur les travaux de M.Pradet et JL.Hubiche.

Voici un exemple de tenue des scores : pour un total de 15 points (contrat 6 Perf 9)

C1 : cible atteinte 1 pt- non atteinte 0

C2 : 1er tiers du classement dans le peloton = 2 pts - 2ème tiers = 1pt -3ème tiers = 0,5pt

C3 : cible atteinte 2 pt- non atteinte 0

C4 : 1er tiers = 3 pts - 2ème tiers = 2 pts- 3ème tiers = 1pt

C5 : cible atteinte 3 pt- non atteinte 0

C6 : 1er tiers = 4 pts - 2ème tiers = 2 pts - 3ème tiers = 1pt

! Un groupe coureur, un groupe observateur. (15 coureurs max pour suivre les arrivées, 1 à 5, 6 à 10, 10 à 15)

L'évaluation : un exemple au lycée



Le nombre de points remporté par course donne le résultat de l'évaluation en direct pour l'AFL 1 et 3, la performance doit être reproduite plusieurs fois dans le cycle pour être validée. L'AFL 2 s'évalue tout au long du cycle.

Ici, l'exemple est décliné en termes de compétence pour coller à la logique de notre contexte une pondération par point est possible pour arriver sur une note en répartissant les points comme suit 16 points AFL 1 et 3 pour le tableau 1 et 4 points pour l'AFL 2 tableau 2 et 3.

La colonne renseigne les points individuels qui valident l'AFL 1, la ligne renseigne les points collectifs qui valident l'AFL 3

Le résultat correspond à la rencontre des deux données.

Ex : Pierre marque 6 pts perso et son équipe a marqué 23 points, il a donc une maîtrise très satisfaisante

Pour l'AFL 2 : le suivi individuel par leçon permet d'obtenir un point en fonction de la réussite du contrat la leçon, nous avons établi que cela pouvait s'entendre sur 7 leçons. La réussite de l'atteinte des villes cibles déterminées en début de séquence, valide le niveau collectif.

AFL1 : S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.

AFL 2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

La question de l'utilisation du numérique : dans cet exemple, le numérique a permis un réel enrichissement de la FPS grâce à la facilité du recueil d'information, la lisibilité des résultats immédiats et leurs communications aisées en appui sur les tablettes.

OE : " Toutes et tous coureurs performants sur une série de course par une maîtrise d'allure optimale puis maximale pour remporter la course"									
2nd F	AFL1	Maîtrise insuffisante		Maîtrise fragile		Maîtrise satisfaisante		Maîtrise très satisfaisante	
↓ AFL3	Pts	0	1	2	3	4	5	6	7
Maîtrise insuffisante	< 6								
	< 12								
Maîtrise fragile	< 18								
	< 24								
Maîtrise satisfaisante	< 28								
Maîtrise très satisfaisante	> 28								
AFL2 suivi individuel 1 point par leçon	indiv	Maîtrise insuffisante		Maîtrise fragile		Maîtrise satisfaisante		Maîtrise très satisfaisante	
	Pts	0	1	2	3	4	5	6	7
AFL2 suivi collectif	collectif	Maîtrise insuffisante		Maîtrise fragile		Maîtrise satisfaisante		Maîtrise très satisfaisante	
	pays visités	Paris	Londres	Rome	Agadir	Tunis	Alep	Braga	Nantes

Conclusion



Pour parvenir à engager nos élèves \Rightarrow fonds culturel du coureur de $\frac{1}{2}$ fond, avec une attention toute particulière à la dimension anthropologique de ce dernier.

Chassé, être chassé, être capable de courir le plus longtemps possible à la plus grande vitesse possible pour conserver cet avantage de l'être humain, voici ce qui a été le fondement de notre réflexion pour cibler notre OE et l'habillage de la FPS.

Évolution des types de terrain : de la piste vers des terrains irréguliers type cross-trail, la FPS comme évoqué plus haut est envisageable dans des contextes très divers.

UNSS/AS/EPS : Programmer la course en mode fantôme au premier trimestre pour préparer les cross

La course en mode Fantôme



Romain.Jourdain@ac-poitiers.fr

Romain.Proust@ac-poitiers.fr

Je cours contre moi-même, je peux battre les autres

objet d'enseignement :

Toutes et tous coureurs stratégiques sur une série de courses à son meilleur niveau par une gestion de ses ressources optimale autorisant la performance voire la victoire.