

LA COURSE DE 1 000 M



Le contenu d'un cycle de résistance que nous proposons à nos élèves de 4^e et 3^e s'inscrit dans une démarche générale illustrée par le projet d'établissement qui a pour objectifs de lutter contre l'échec scolaire et développer une pédagogie de la réussite.

La réalisation de ce projet passe par la connaissance claire des capacités et ressources à mettre en jeu tant de la part de l'enseignant que de l'enseigné, la mise en place d'un projet d'action explicite adapté, la formulation de la stratégie à mener et les progrès qui peuvent être envisagés. Ce projet d'action est bien entendu réajusté en fonction des difficultés (ou facilités) rencontrées, les résultats sont vérifiés et mesurables par l'élève lui-même.

Le choix que nous avons fait en EPS de l'activité support de résistance nous semble répondre aux objectifs généraux de ce projet et aux objectifs de l'éducation physique qui sont d'améliorer compétences, ressources, pouvoir d'agir des élèves aux plans cognitif, moteur, psycho-affectif.

LES OBJECTIFS DU CYCLE

Il convient de développer, à partir de la spécificité de l'activité, certaines capacités.

En classe de 4^e

Reconnaître un effort de résistance
Acquérir les bases du fractionné
Connaître et apprécier les temps d'entraînement
Apprendre à tenir la fiche du groupe

En classe de 3^e

Au niveau des savoirs

S'autoévaluer
Reconnaître le type de foulée utilisée
S'organiser pour connaître son temps de passage

Au niveau des savoir-être

Accepter la contrainte physique et psychologique due à l'effort
Vouloir développer ses capacités

Élévation du niveau d'activation
Surmonter les moments de découragement
Soutenir d'importants essoufflements

Au niveau des savoir-faire

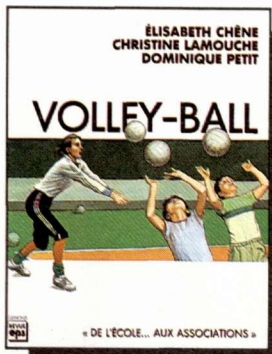
Produire un effort très intense pendant 3 à 5 minutes
Acquérir une allure très régulière (en menant plusieurs courses d'entraînement)

Trouver son allure propre
Améliorer ses aptitudes anaérobies
Utiliser une foulée adaptée au type de course : ample et économique

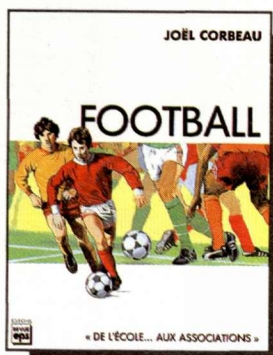
EDITIONS REVUE EPS

COLLECTION

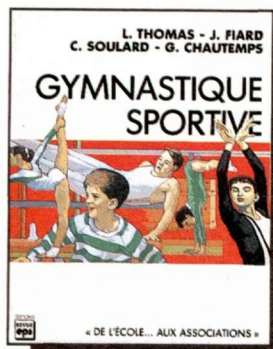
« DE L'ÉCOLE... AUX ASSOCIATIONS »



PRIX : 115 F A nos bureaux
129 F Port compris



PRIX : 115 F A nos bureaux
129 F Port compris



PRIX : 160 F A nos bureaux
177 F Port compris

Voir bon de commande page

ASPECTS PHYSIOLOGIQUES

La course de 1 000 m fait intervenir des phénomènes aérobie et anaérobie dans des proportions à peu près équivalentes.

Il convient donc de développer :

- les aptitudes aérobie,
 - les aptitudes anaérobie, aptitudes à « résister » à une dette d'O² importante.
- L'entraînement fractionné permet de solliciter ces deux aptitudes.

Notre hypothèse était qu'un adolescent (à partir de 14 ans) a de grandes possibilités d'adaptation, à court terme (le temps d'un cycle), à un effort de résistance.

Les résultats surprenants (40 sec. de progression chez certains coureurs) sont venus confirmer notre hypothèse.

Le cycle de 4^e et 3^e s'inscrit dans une préparation générale à l'endurance-résistance ; c'est ainsi qu'il est demandé aux élèves de courir :

En sixième :

en endurance 40 mn sans qu'une distance à parcourir soit exigée.

En cinquième :

en endurance 40 mn sur une distance minimale.

En quatrième :

- en endurance 40 mn avec une distance personnalisée (en période hivernale) ;
- en résistance 1 000 m en période printanière.

En troisième :

- en endurance 40 mn avec une distance maximale (période hivernale) ;
- en résistance 1 000 m (au printemps).

Objectif opérationnel (exemple)

Test de départ : 4,05 mn

Contrat-progrès : 20 sec.

Temps envisagé : 3,45 mn

et calcul des temps en fractionné à partir de cet objectif :

200 m : 45 sec. ; 300 m : 67,5 sec.

CONTENU D'UN CYCLE

Il s'agit d'un cycle de six séances d'une heure qui s'organise (à raison d'une heure hebdomadaire) de la manière suivante : une séance d'évaluation diagnostique, quatre séances de travail en fractionné, une séance de contrôle.

Nous mettons en place

• Une pédagogie différenciée :

A partir de l'évaluation diagnostique, travail par groupe de niveau et personnalisation de l'objectif à l'intérieur de chaque groupe.

• Des contrats de séance :

Sur une fiche, noter les temps déterminés pour l'entraînement (par groupe et individuellement). Vérifier les temps de récupération et les pulsations cardiaques.

Une auto-évaluation

A l'aide de fiches, faire le bilan chronométré à chaque séance afin de vérifier le rapport qui existe entre ce qui est effectu-



vement réalisé et l'objectif à atteindre ou la régularité des allures à rechercher.

Les élèves de troisième doivent être en mesure de réajuster l'objectif défini en fonction de leur propre aisance.

LES SÉANCES

Le principe du travail repose sur l'entraînement fractionné (courses sur distances inférieures à 1 000 m) afin de parvenir à acquérir, puis maintenir progressivement, la vitesse utile à la performance qu'espère réaliser l'élève en fin de cycle.

Le total de la distance d'entraînement est, sur une séance, d'environ 1 200 m.

Deux types d'effort sont utilisés :

- La résistance spécifique : 100 % de la vitesse utile (pulsations à plus de 160).

- La résistance récupération : 3 mn de récupération entre chaque course (retour à 120 pulsations minute).

Séance 1

A partir d'un test : réalisation d'un 100 m en 25 sec. et un 200 m en 50 sec. (sur la base d'un 1 000 m en 4,10 mn).

Détermination des groupes.

Préparation des fiches.

Séance 2

Courir à allure régulière.

Adaptation à l'effort (fractionné) 6 fois 200 m.

Mener une course à tour de rôle.

Séance 3

Apprendre à contrôler sa respiration.

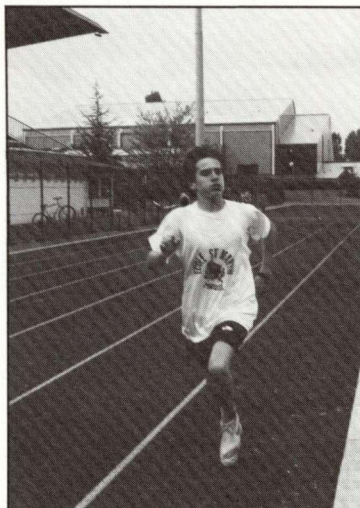
Courir sans parler, souffler, respirer profondément après avoir couru :

- 1 fois 100 m et

- 4 fois 300 m.



Fiche 1



LES FICHES D'ÉVALUATION

1. Niveaux d'efficacité = 12 points

2. Progrès = 5 points

- 4" = 1 pt
- 8" = 2 pts
- 12" = 3 pts
- 16" = 4 pts
- 20" = 5 pts

Investissement = 3 points

Classes de 4^e

- 1 pt = fiche remplie
- 1 pt = fonctionnement du groupe
- 1 pt = homogénéité du groupe

Classes de 3^e

- Tenue de la fiche...
- 3 pts = fiche complète
- 2 pts = fiche incomplète
- 1 pt = nombreux blancs
- 0 pt = pas de fiche.

4 ^e F - 4 ^e G	Notes	3 ^e F - 3 ^e G
3'43 - 3'16	12	3'25 - 3'00
3'52 - 3'24	11	3'33 - 3'08
4'02 - 3'33	10	3'43 - 3'16
4'13 - 3'43	9	3'52 - 3'24
4'24 - 3'52	8	4'02 - 3'33
4'36 - 4'02	7	4'13 - 3'43
4'48 - 4'13	6	4'24 - 3'52
5'01 - 4'24	5	4'36 - 4'02
5'14 - 4'36	4	4'48 - 4'13
5'28 - 4'48	3	5'01 - 4'24
5'43 - 5'01	2	5'14 - 4'36
5'58 - 5'14	1	5'28 - 4'48
6'05 - 5'21	0,5	5'35 - 4'54

Fiche 2

GROUPE OU NOM		NOMS (du groupe) OU CLASSE						
S1	TEST	TEMPS DU GROUPE OU DU COUREUR	(exemple : 4'05)... OBJECTIF : 3'45					
			C1	C2	C3	C4	C5	TOTAUX
S2	6 x 200	Temps : 45"	43"	44"	42"	46"	41"	→ 3'36"
S3	4 x 300	Temps : 1'07 ^s	1'05	1'08	1'07	1'09		→ 3'33"
S'	3 x 400	Temps : 1'30"	1'32	1'29	1'30			→ 3'46"
S5	3 x 500	Temps : 1'52 ^s	(1'50)	1'49	1'52			→ 3'41"
S6	CONTRÔLE : exemple = 3'48... PROGRÈS = 18"							

- Pour S3 (3^e séance) vous ajoutez C4 divisé par 3 (+ 100 m)
- Pour S4 (4^e séance) vous ajoutez C3 divisé par 2 (+ 200 m)
- Pour S5 (5^e séance) vous ne comptez pas le 1^{er} 500 m.

- Vous pouvez préparer toutes les séances par des courses de 100 m et une course préparatoire à l'allure de base sur 200 m.
- Vous pouvez terminer toutes les séances par de nombreux étirements.

La fiche peut être individuelle (niveau 3^e) ou collective (niveau 4^e) avec une moyenne pour le groupe ou une fourchette de temps.

Séance 4

Courir de façon économique (amplitude et relâchement : travail d'échauffement sur 50 m), puis :

- 1 fois 200 m, suivi de
- 3 fois 400 m.

Séance 5

Accepter les importantes perturbations cardio-pulmonaires.

Courir trois fois 500 m.

Séance 6

Cette séance de contrôle comporte bien entendu un échauffement et un 200 m à « l'allure de base » suivi de 5 à 10 mn de récupération.

Rappeler les consignes :

- avant le départ, se concentrer et respirer ;
- partir à la bonne allure, le temps perdu au départ est difficile à rattraper ;
- pendant la course, se relayer à la tête, maintenir l'allure pendant le passage difficile qui existe entre les 500 et 800 m ;
- en fin de course, pendant les 200 derniers mètres, allonger sa foulée, tirer sur les bras.

L'ÉVALUATION

Elle comporte trois facteurs (cf. fiche) : le temps effectué qui compte pour 12 points, les progrès réalisés qui peuvent aller jusqu'à 5 points, la manière dont s'est investi l'élève : 3 points.

Face à l'apparente absence de motivation des adolescents pour cette activité, une telle mise en œuvre pédagogique offre une réelle stimulation qui repose sur la confrontation, le besoin de connaître, repousser ses limites, la nécessité de se découvrir, se réaliser. L'échec est quasiment inexistant, la moyenne de progression se situe entre 15 et 20 sec. pour l'ensemble des élèves.

Jean-Paul Maggi

Professeur EPS CLG les Vallées
Franconville

PHOTOS : AUTEUR

