

Décrire la situation

Décrire ce que font les élèves

- **Coureurs** : foulées, postures, utilisation des bras, visages (respiration) - temps d'effort, différences selon les temps de course
 - foulées rasantes, buste vertical ou penché vers l'avant, coudes collés au corps
 - foulées amples (les genoux s'engagent vers l'avant), buste vertical, bras libres relâchés
 - marchent dans la zone commune (récupération active)
 -
- **Observateurs** : placement / piste, postures, verbalisations
 - certains restent assis, d'autres se lèvent pour applaudir, encourager ("allez") ou conseiller ("ralentis") et valoriser ("c'est bon tu l'as"), discuter
 - "Je me suis dit : je vais tout donner. Et j'ai tout donné sur la fin. J'ai terminé 2ème, je suis très content. J'avais envie de prouver que je mérite ma place au LP2I." (Lycée Pilote Innovant International à Poitiers)

Introduction :

“C’est trop dur” ou “je suis nulle”, “on a déjà couru l’année dernière, j’y arrive pas”. Ces expressions d’élève que nous avons tous entendu à l’amorce d’une séquence de demi-fond témoignent souvent d’une **incapacité apprise**, liée à une pratique de course standardisée laissant chaque élève à une place établie dès la première leçon. La capacité à performer tirée du fonds culturel du demi-fond s’en trouve dès lors annihilée et réduite à une course de maîtrise d’allure subie.

A l’issue de ces constats, nous nous sommes interrogés sur l’élaboration d’un objet d’enseignement caractéristique de la tranche de vie du demi-fondeur au travers d’une pratique motivante pour les élèves bâtie sur l’égalité des chances pour remporter la course. «Toutes et tous coureurs performants sur une série de course par la maîtrise d’allures ciblées sur nos capacités pour finir fort et remporter la course finale grâce une gestion de l’épreuve dans sa totalité». Nous comptons à l’instar du best seller “born to run” reconnecter toutes et tous aux mobiles d’agir profond du coureur, nous y reviendrons lors de l’analyse du fonds culturel de l’activité.

Nous faisons le pari, dans la logique des travaux d’E.Llobet et G.Hanula autour de la notion de “champion de soi-même”, que le temps est une contrainte plus égalitaire que la distance tant elle permet à chacune et chacun de s’éprouver dans une zone de performance ciblée et auto-référencée. Ainsi, il est possible de créer les conditions d’une course équitable entre des élèves ayant des potentiels différents où toutes et tous auront les mêmes chances de gagner. Ce changement de paradigme, offre **un levier motivationnel très fort, celui de pouvoir à nouveau être dans la course pour le podium, même si d’autres sont plus rapides ou endurants à priori**. En effet, la véritable égalité des chances est organisée ici dans la mesure où les efforts de chaque élève seront valorisés.

Aussi, la FPS s’organise en deux temps distincts, une première partie constituée d’une série de 3 courses où l’on gagne en arrivant sur la ligne d’arrivée au coup de sifflet (atteinte d’une zone cible) à partir d’un départ personnalisé, un podium accessible à l’ensemble des coureurs en somme. Cette première partie contractualisée autour d’une allure cible permet de rapporter des points pour son équipe en étant à la bonne vitesse sur des courses de 1’30”, 3’ et 3’. La deuxième partie, une course de 1’30”, met en jeu l’esprit de compétition où la place obtenue suite à la course détermine les points que je gagne et rapporte à mon équipe. Ce temps vise l’atteinte d’une performance maximale à l’issue des 3 premières courses. Nous attachons, même au travers de cette FPS, construite autour du fonds culturels du demi-fond issu du monde de l’athlétisme et en dépit de la dimension centrale de la référence individualisé, à nous appuyer sur des **défis intra et inter classes** pour jouer sur des enjeux de **fraternité et solidarité** si prégnants actuellement.

Les fondements de la forme de pratique :

Notre FPS en demi-fond agit sur **les mobiles d’agir suivant « courir pour s’échapper », « courir pour rattraper » avec un accent mis sur la dimension symbolique « se mesurer aux autres »**. La dimension symbolique soulevée ici, renvoie au désir individuel d’être, la ou le premier(e), au travers de la confrontation dans la FPS. En effet, nous nous plaçons dans une vision anthropologique de l’action de courir. “Courir”, a permis, à l’être humain, de coloniser la planète toute entière. Il est le seul être vivant endurant, capable de courir de très longues distances et à une allure nécessitant le trot pour les autres animaux. Il y parvient grâce à ses **capacités de thermorégulation**, ce phénomène est très bien décrit par Niobe Thompson Anthropologue dans le documentaire “sommes-nous nés pour courir”. Afin de jouer sur ces dimensions, 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. De plus, pour vivre une tranche de vie de “fondeur” selon la définition anthropologique proposée, des objectifs collectifs seront présentés à chaque leçon pour développer le volume de travail en termes de distance parcourue.

Cependant, nous sommes confrontés en EPS à une hétérogénéité forte au sein de nos classes, au niveau des pouvoirs énergétiques et moteurs, ce qui de fait, offre la possibilité seulement à quelques-uns, toujours LE MÊME d’être en tête.

Pour autant, aucun des élèves, que ce soit le gagnant comme les perdants, n’est en mesure dans ce contexte ancré dans un modèle de course basé sur une distance identique pour tous, de vivre la véritable expérience de l’opposition. En effet, les déterminants anatomo-physiologiques et le déjà là, en somme, l’acquis viennent tronquer la course et ce avant même que la séquence ne commence. Dès lors, 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 niveau qui renforcent souvent le sentiment d’incompétence ?**

Nous pensons que la course doit être mixte et inter niveaux pour participer à l’apprentissage d’une compétition juste et équitable. Le choix de **mettre en place une mixité filles, garçons et « pratiquants**

non pratiquants » est un enjeu fort de la FPS proposée à nos élèves. En effet, sur le plan culturel, l'enjeu est de permettre à toutes et tous de vivre une « tranche de vie » de demi-fondeur en étant capable de participer à la course en vue de la remporter et ainsi tout mettre en oeuvre tactiquement mais aussi en terme de planification des efforts, indispensable à l'acquisition du savoir s'entraîner. Sur le plan éducatif, nous avons l'ambition de proposer une forme de pratique scolaire émancipatrice des acquis où chacun dans sa zone de performance va pouvoir se mesurer aux autres dans une compétition saine et équitable. Nous entendons celle-ci comme une allégorie d'une société future égalitaire où toutes et tous disposent des moyens de s'émanciper de leur condition initiale en rupture avec une société de la reproduction de classe.

Aussi, des aménagements sont alors indispensables pour changer de paradigme afin de passer d'une course où la vitesse est l'élément de comparaison entre les coureurs à une course où le maintien d'une allure cible sur un temps donné devient central.

Dans cette mesure, la course ne consiste plus pour toutes et tous de rallier un même point A à un même point B le plus vite possible mais de rallier un point A individualisé à un point B commun. Ainsi, chaque élève parcourt une distance personnalisée sur un temps donné. La course comprend plusieurs temps à des durées différentes et des objectifs différents.

Le fonctionnement de la FPS :

La FPS s'organise en 4 courses qui forment une épreuve globale. Le déroulé est le suivant, 4 étapes de **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 est 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. Un élève peut donc marquer 7 pts maximum par leçon à partir de 3 points il ou elle est en réussite en ayant validé 3 courses sur 4.

Les temps dans la FPS : temporalité et durée de course

Une introduction de la FPS est prévue progressivement, d'une part pour déterminer les vitesses cibles de nos élèves en prenant le temps de les faire adhérer à la démarche, puis de mettre en place la dynamique course au contrat/course contre tout le monde.

En effet, dans un souci d'efficacité en appui sur la littérature professionnelle, nous avons choisi 3 références au niveau du **temps de course : 36", 1'30" et 3'**. Ces temps offrent un double intérêt à nos yeux, dans un premier temps ils correspondent aux filières énergétiques sur lesquelles nous voulons travailler en demi-fond en ciblant la **filière puissance aérobie**, dans un second temps, ils permettent de baliser la piste pour obtenir une correspondance entre la vitesse et le nombre plots gagnés. En effet, Ces temps de courses offrent l'avantage désormais d'être répandus dans la profession en facilitant la lecture instantanée de la vitesse de course par toutes et tous, à l'aide d'un balisage simple et facilement mis en œuvre comme présenté par S. BERNARD -L. PEYRE - W. RÖÖSLI dans leur article "L'Évaluation Par Indicateurs de Compétence, un outil au service de tous en demi-fond" revue Enseigner l'EPS avril 2016. Ci-dessous, le tableau 3.2 p 127, de Gerbeaux et Berthoin, 1999 pour cibler un travail long-long en grande boucle et court-court en petite boucle. (voir le document résumé des rapports entre distances temps et balisages en annexe)

La course auto-référencée avec une arrivée commune

Si l'auto-référencement dans les activités athlétiques est plébiscité depuis les travaux de E.Llobet et G.Hanula sur le 12 sec, les mises en œuvre en demi-fond pouvaient paraître encore fastidieuses en termes de suivi. En effet, la multiplication des références individualisées peut poser problème.

Aussi, pour pallier à cela, nous avons opté pour un départ individualisé et une arrivée commune ce qui permet à l'enseignant une vérification directe de la réussite des élèves et par conséquent de mettre en route la régulation nécessaire. De plus, cela offre la possibilité **d'une arrivée groupée ce qui favorise l'émulation des élèves**. C'est précisément ici que se trouve le point de bascule de notre FPS, pour inverser le paradigme compétitif classique avec une compétition juste et équitable.

Dès lors, **chaque élève, une fois la vitesse cible vérifiée et validée, est en mesure de participer à la course de la classe avec une réelle chance de la remporter**, une opportunité toujours trop peu fréquente dans les cours d'EPS et l'école de la république.

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

Afin de mettre en place un travail adapté aux filières ciblées, source de développement des ressources énergétiques et d'apprentissages moteurs, il nous apparaît important **de ne pas être dans la compétition perpétuelle si stimulante puisse-t-elle être**. En effet, cela pousserait les élèves à un dépassement trop important ou prématuré ce qui limiterait le volume de travail et le temps de course dans la zone de performance ciblée. C'est pourquoi, nous avons fait le choix de différencier les buts des différentes courses pour passer d'une notion de contrat, renvoyant à la notion de gestion de l'effort, à une course au score contre toute la classe, pour viser des acquisitions tactiques et de dépassement tirées du fonds culturel de l'activité. En effet, le contrat présente pour nous la porte d'entrée vers la performance finale, c'est à ce prix, que les élèves pourront être compétitif sur la course au score, tout en garantissant l'équité des ressources mobilisées. Aussi, nous faisons le pari de la régularité de course en appui sur les capacités de toutes et tous. Dans cette mesure, si les élèves dépassent la cible de plus d'un kilomètre par heure, pendant les courses contrats, ils ne marquent pas de points. En revanche, **si le ressenti est bon, ils peuvent demander une régulation de leur plot de départ**. Cette aménagement peut aussi se faire sur invitation de l'enseignant lorsqu'il identifie des élèves étant dans le cas précisé.

Le travail collaboratif en équipe et dans la classe

Le travail en petits groupes favorise la **mise en place d'une « communauté d'intérêt »** (F.Galichet, L'éducation à la citoyenneté, 1998) visant **l'atteinte collective d'un objectif commun**. Nous ne perdons ainsi pas de vue, l'objectif de solidarité et de fraternité. Pour valider le travail collectif et favoriser d'une autre façon le dépassement de tous, nous avons choisi de **poser des défis à chaque leçon en terme de nombre de points à atteindre**. Dans l'exemple ci-dessous, un projet de classe est mené en début d'année pour favoriser l'intégration des élèves de seconde en voyageant symboliquement selon un itinéraire d'une séance à l'autre de ville en ville à travers, la France, l'Europe, le monde donnant l'occasion aux élèves concernés par la ville de se présenter succinctement en fin de leçon si le défi est réussi. La réussite de l'itinéraire complet est un des objectifs forts du cycle (voir la partie spécifique sur l'évaluation en 2nd). Dans cette logique, à chaque leçon, par le biais des points à gagner dans la FPS ou à travers des petites boucles, la classe aura un défi à relever en tentant d'atteindre un nombre de points qui valide l'atteinte d'une ville étape.

Le nombre de points à marquer pour la classe, est égal au nombre de point maximum hors compétition par élève x le nombre d'élève x 80%.

Par exemple, dans la FPS, chaque élève à 7 points à marquer au maximum en terminant dans le premier tiers de la course. Nous considérons que les élèves sont en très grande réussite sur la leçon à partir de 4 points marqués, ce qui revient à atteindre la cible à chaque course.

Ainsi, le nombre de points à marquer pour la classe, et ainsi, atteindre "Rome" virtuellement, dans l'exemple ci-dessous, sera de $(4 \times 26) \times 0,8 = 83,2$ points pour 26 élèves.

L'application permet un calcul rapide du total de points à marquer ainsi que la somme des points marqués par élève. (voir la partie dédiée à l'utilisation des Glide).

Les Fils rouges

Les transformations visées au cours de la séquence seront articulées sur des fils rouges support de l'analyse pour les élèves. Pour suivre les acquis des élèves, des fils rouges sont indispensables ; ils sont organisés en deux dimensions, collective et individuelle.

Collectivement : l'atteinte d'un score cible collectif en fonction de la réussite des contrats

Individuellement : le nombre d'atteinte de la zone d'arrivée au coup de sifflet/nombre de courses réalisées

La conduite et les régulations de la FPS

La mise en place de la FPS « la course en mode fantôme » peut se faire sur les trois premières leçons comme suit :

Leçon 1 : Dans le cadre de la première leçon, l'objectif est la 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. Les premières courses s'effectuent en tournant autour de la piste. Les deux dernières se font en aller retour en épingle pour finir sur une course à allure maximale afin de déterminer l'engagement de l'élève dans la séquence. En effet, si ce dernier explose sa performance moyenne en étant **capable de courir au-delà de 2 km/h plus vite nous considérons que sa vitesse est sous-évaluée. Nous nous autorisons donc à réguler sa vitesse cible pour la leçon suivante**. D'une manière générale, cette méthode s'appliquera à chaque leçon dans le cas de figure présenté. Il est par ailleurs vrai aussi dans le cas inverse.

Leçon 2 : le 2*3' 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. La piste est balisée tous les 25m avec des plots identiques tous les 50m. De cette façon, sur les courses de 3 min, seules les balises identiques tous les 50m comptent pour repérer la vitesse et la balise cible alors que pour les courses d'1'30" toutes les balises comptent. Le dispositif fonctionne comme sur le schéma :

Chaque élève repère son plot de départ en comptant les balises correspondant à son allure définie en leçon 1 dans le sens anti horaire. Ainsi, il dispose de son point de départ, l'arrivée étant commune. Les balises de départ diffèrent donc sur 3' et 1'30. La vitesse requise aussi puisque le pourcentage de la vitesse définie en L1 sera de **85% sur 3'** alors qu'il sera de **100% sur 1'30"**. Ces allures peuvent être ajustées en fonction des caractéristiques de la classe.

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.

Faire vivre la double boucle :

La double boucle est une manière de décrire l'interaction entre la FPS ciblée sur l'OE (grande boucle) et les situations de la petite boucle qui sont ciblées sur des connaissances (en action), (S.Testevuide). C'est dans l'interaction grande boucle/petite boucle que se trouvent les apprentissages ciblés pour faire sens aux yeux des élèves.

Dans le cas du demi-fond, les petites boucles font l'objet de leçons complètes afin de réaliser des détours ciblés sur des contenus précis. 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. Aussi, trois exemples de petites boucles selon notre approche.

La gestion des petites boucles dans la FPS :

Les petites boucles présentées ci-dessous peuvent être utilisées en réponse aux problèmes identifiés selon la proposition suivante :

Proposition de méthodologie d'articulation grande boucle, petite boucle.

Repères pour les enseignants :

En premier lieu, procéder par une découverte de la forme de pratique (plot de départ individualisé avec une arrivée commune) sur des **temps de course courts (inférieur à 1')** afin de mettre les élèves en réussite. **Course contrat régularité uniquement** pour favoriser l'acquisition d'une allure construite sur une course en régularité (Pradet et Hubiche)

La récupération entre les courses, doit être inférieure ou égale au temps d'effort (début de ressenti d'un effort en PMA). Le volume de travail étant situé entre 6 et 9 minutes sans prise en compte de la récupération.

Si l'objectif du cycle est de les faire courir sur des temps de course supérieure à 3 min , il est tout de même possible de **commencer le cycle par des séries de 30"** , **mais la récupération doit être adéquate (de 1/2 à 2/3 du temps d'effort) . Ainsi les élèves commenceront à ressentir les effets d'un travail aux alentours des 85% de VMA** sans percevoir cet effort comme insurmontable.

Les repères méthodologiques de l'élève pour réussir dans la FPS.

Cas n°1, je dépasse ma cible sur chaque répétition, je vais plus vite que ce qui m'est demandé ou ce que j'ai choisi.

Je demande à l'enseignant de revoir ma VMA , la distance que j'ai à faire n'est pas adaptée à mes capacités.

Cas n°2, je n'atteinds jamais ma cible.

a/ je tente d'atteindre ma cible avec des temps de passage pour m'aider à être à la bonne allure. Pour cela, donner des repères externes en sifflant à 1/3 ou 1/2 du temps d'efforts avec un balisage associé. (Possibilité d'y placer un coach observateur rendant compte de l'allure de son coéquipier).

Exemple : Je dois courir sur 3' , je peux demander un coup de sifflet toutes les 45 " . Ainsi si je dois courir à 12km/h, je dois avoir franchi 3 plots toutes les 45" pour me rapprocher de ma vitesse cible et parcourir 12 plots dans la FPS.

b/Si même à vitesse régulière je n'atteins toujours pas ma cible, alors je peux revoir ma VMA .

Cas n°3, je dépasse la ligne d'arrivée sur les premières courses, mais je n'arrive pas à l'atteindre sur les dernières.

Me faire aider par mon coach pour connaître ma vitesse pendant ma course et réguler mon allure.

Des propositions de petites boucles :

Petite boucle stratégie

La grande boucle séquencée : à l'aide du coach observateur.

4x1'30"/3'ou 2x1'30"/3'/2x1'30 ou 6x1'30" en jouant sur les temps au contrat et les temps de compétition et les pourcentages d'allure.

Cette petite boucle favorise **l'interaction avec un partenaire observateur** autour de la notion de temps de passage permettant de mettre en jeu des **principes de régularité** présentés par Pradet et Hubiche dans comprendre l'athlétisme édition INSEP 1986 comme un pilier des apprentissages en demi-fond.

De plus, en jouant sur les pourcentages d'allures ciblés, il est plus aisé lors d'un 6x1'30", de réguler l'allure de travail afin d'instaurer une compétition saine et égalitaire. Pour vérifier les allures et valider le fil rouge, nous pouvons sur une petite boucle comme celle-ci, offrir deux temps de course compétition sur les deux derniers passages. Ainsi, cela nous permet de cibler sur l'importance de la relation avec l'observateur afin d'être régulier pour maintenir ses chances d'être dans la course pour la victoire finale. La pondération des points de victoire seront plus importants pour la dernière course que pour la précédente afin d'inciter les élèves à gérer leur effort jusqu'à la fin.

Petite boucle courir contre :

Cette petite boucle développe la **stratégie collective et la relation avec son binôme** pour parcourir la plus grande distance possible. Dans cette PB, la forme diffère de celle de la FPS pour éprouver une stratégie et se dépasser dans sa mise en oeuvre. La course s'organise ici autour du **ressenti** et de la stratégie du binôme **sans repères extérieurs**.

[Voir l'article du le site l'académie de Poitiers qui propose une mise en oeuvre.](#)

Le relais par équipe pour se dépasser et parcourir la plus grande distance possible par équipe.

Constitution de 4 équipes de 6 ou 8 organisées en binôme de niveau pour gérer les temps de récupération.

Si A court, B récupère. Gestion de la distance parcourue par les équipes elles-mêmes.

Temps total de course 12 à 18 min suivant le moment de la séquence pour viser un investissement de chaque coureur de 6 à 9 min en 3 séquences minimum. Possibilité d'enchaîner un tour ou deux tours.

A court 1 tour, B court un tour idem pour deux tours.

Petite boucle Gestion de course

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

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

Organisation :

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.

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 J.L.Hubiche.

Voici un exemple de tenue des scores : pour un total de 15 points.

C1 : cible atteinte 1 pt- non atteinte 0
C2 : 1er tiers du classement dans le peloton 2pts-2ème tiers 1pt-3ème tiers 0,5pt
C3 : cible atteinte 2 pt- non atteinte 0
C4 : 1er tiers 3pts-2ème tiers 2pt-3ème tiers 1pt
C5 : cible atteinte 3 pt- non atteinte 0
C6 : 1er tiers 4pts-2ème tiers 2pt-3ème tiers 1pt

Fonctionnement inter équipe sur 2x6 (36/24)

La place de l'échauffement dans la FPS :

L'échauffement est le temps de la leçon dédié au travail technique, la **construction pied fort** selon trois thématiques organisées en routine de travail. L'échauffement se termine toujours par une recherche d'allure sur 9 secondes pour valider le travail réalisé par atelier.

Dissociation segmentaire : routines de gammes athlétiques.

Proprioception : gamme d'exercices de gainage dynamique contraint par du matériel ou des postures à construire ou maintenir.

Travail de rythme et d'amplitude associés à la vitesse cible sur des **parcours lattés de 9 secondes**.

Les outils de suivi : une piste numérique les Glide

Les glides sont des applications numériques qui sont réalisées à partir de google sheet qui sont des tableurs et permettent de **gérer des données de manière rapide et attractive pour les élèves**. Cela fonctionne avec tous les outils, une connexion internet est cependant nécessaire.

Sur les différents écrans ci-dessous, nous pouvons voir trois types de retours d'informations.

L'écran 1 présente l'espace individuel de l'élève qui fonctionne comme une fiche de recueil de données où l'élève consulte ses performances cibles et rentre ses résultats.

L'écran 2 donne en temps réel le résultat par équipes, ici organisées en pays, constituées par l'enseignant de manière à ce que les groupes soient homogènes entre eux.

Enfin, l'écran 3 renseigne sur la réussite du défi du jour en direct une nouvelle fois.

Ainsi, le recours à l'utilisation d'un glide pour effectuer le recueil de données permet à l'enseignant d'activer des leviers motivationnels sur la base de feedback collectifs individuels difficilement visibles autrement. Nous nous plaçons ici dans une logique d'évaluation en direct, individuelle grâce au dispositif et collective grâce au numérique.

Enfin, le glide fonctionnant à l'aide d'une feuille de calcul associée, il est très facile pour l'enseignant d'organiser le suivi des leçons de chacun des élèves, en copiant les données afin de réutiliser le glide la leçon suivante.

Ci-dessous, on peut trouver par ligne, les vitesses cibles, et les scores par leçon, reportés par les élèves dans l'application. A l'aide la fonction somme et d'une mise en forme conditionnelle, les réussites sont exprimées en direct pour l'enseignant ce qui facilite le suivi. Le dispositif repose sur une confiance du relevé des élèves.

L'évaluation

Pour le collègue :

Cette FPS répond pleinement aux attendus du champ d'apprentissage 1, en nous intéressant seulement à la partie course.

AFC 1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance

La succession de plusieurs courses dans une allure ciblée avec comme finalité le gain de la course invite les élèves à gérer les efforts et réaliser de véritables choix stratégiques pour être le plus performant avec sa forme du jour.

AFC 2 : s'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif

AFC 3 : Planifier et réaliser une épreuve.

La FPS au travers du couple grande boucle, petite boucle est conçue comme un programme d'entraînement ayant pour finalité d'être systématiquement dans l'allure ciblée sous peine d'être hors course.

AFC 4 : aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux.

L'organisation par équipe instaure une solidarité avec le partage des points, et organise les rôles sociaux autour des rôles d'observateurs et partenaires de courses.

Pour la classe de 2^{nde} :

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.

Proposition d'évaluation :

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.

Conclusion :

Cette proposition a pour but de mettre en évidence que la FPS « en mode fantôme » peut permettre de viser des enjeux d'équité et de justice au regard des efforts fournis. En effet, ce changement de paradigme qui vise à rendre visible la capacité de toutes et tous à mobiliser différentes allures de courses à hautes intensités en pourcentage de VMA au profit de la seule prise en compte de la vitesse de course relevant davantage de l'inné que de l'acquis à l'échelle de la séquence.

Pour parvenir à engager nos élèves, nous avons axé notre réflexion autour de fonds culturel du coureur de fond, avec une attention toute particulière à la dimension anthropologique de ce dernier. En effet, cette dimension à animer notre analyse des **mobiles d'agir du fondeur. 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.

Dès lors, nous avons modestement, au regard des mobiles soulevés, tentés de poser des contraintes emblématiques, susceptibles d'engager nos élèves dans cette voie ambitieuse, afin de définir les contours de notre FPS. Les valeurs d'émancipation et d'accès à toutes et tous à la possibilité de victoire ont par ailleurs été fondamentales dans notre approche. En effet, il en est question ici de favoriser la construction d'un citoyen actif et non résigné, qui **prend confiance en lui en se surprenant à gagner**. La **reproduction des inégalités** laissant les plus forts l'emporter systématiquement dans un jeu dessiné autour de leur principales qualités, n'est selon nous plus possible au sein de nos interventions.

Afin de mettre en jeu cette nouvelle dynamique, le fonctionnement de la FPS s'articule autour de temps dédiés à la découverte de celle-ci, à **l'expérimentation d'une démarche collective visant à développer la solidarité et la fraternité jusqu'aux moments des temps de compétition**.

C'est donc dans cette mesure que nous avons conçu cette FPS afin de permettre à nos élèves de vivre une tranche de vie de "demi-fondeur" au travers d'une compétition juste et saine contre moi, les autres, TOUTES et TOUS les autres avec une égalité des chances pour l'emporter.