

Extrait du Education Physique et Sportive

<http://webetab.ac-bordeaux.fr/Pedagogie/EPS/spip/spip.php?article514>

Exemple de Situation complexe en Demi-fond Niveau

1

- Ressources pour l'enseignant - Ressources didactiques et pédagogiques - La Situation Complexe : Lieu d'acquisition des compétences - Les Productions du groupe de reflexion académique - CP1 : Réaliser une performance mesurée à échéance donnée -



Date de mise en ligne :

Description :

Auteur : Bruno Marrier, collègue Jean Zay

Copyright © Education Physique et Sportive - Tous droits réservés

Elements de mise en oeuvre de la situation complexe

[Compétence attendue](#)

[Cadre de conception de la SC](#)

[Descriptif de la situation complexe](#)

[Les paramètres](#)

[Conseils de mise en oeuvre](#)

[Repères du cycle](#)

[Questions-réponses](#)

[Situations Ciblées](#)

[Evaluation](#)

[Documents annexes](#)

Auteur : Bruno Marrier, Collège Jean Jaurès

L'Inspection Pédagogique Régionale, pour aider à la mise en oeuvre d'un enseignement finalisé par l'acquisition de la compétence attendue, a créé un groupe de productions pédagogiques. Les travaux réalisés par ce collectif ont pour objet de proposer des exemples de situations complexes en EPS.

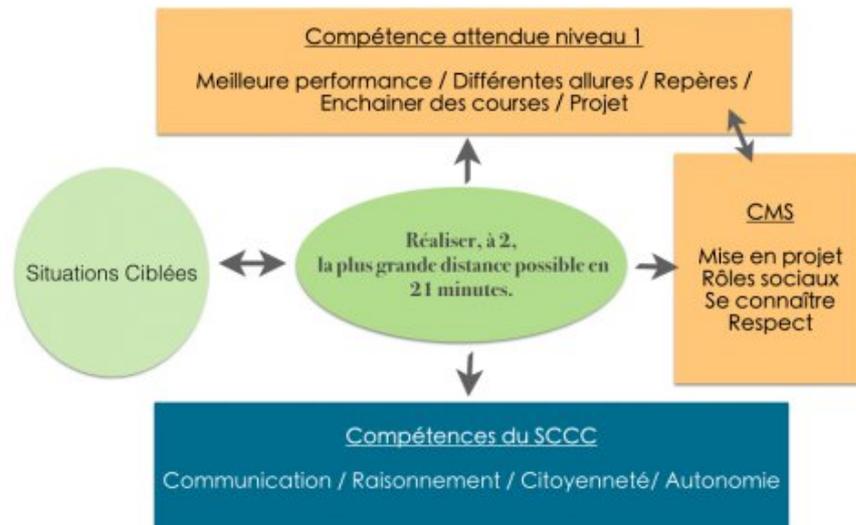
•

La compétence attendue

Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différente (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi. Etablir un projet de performance et le réussir à 1km/h près.

•

Cadre de conception de la SC en 1/2 fond



- **Eléments retenus de la CA** : Meilleure performance, Différentes allures, Repères, Enchaîner 2-3 courses et Projet
- **Eléments retenus des CMS** : Mise en projet, Rôles sociaux, Se connaître, Agir dans le respect
- **Items du Socle Commun de Compétences** :

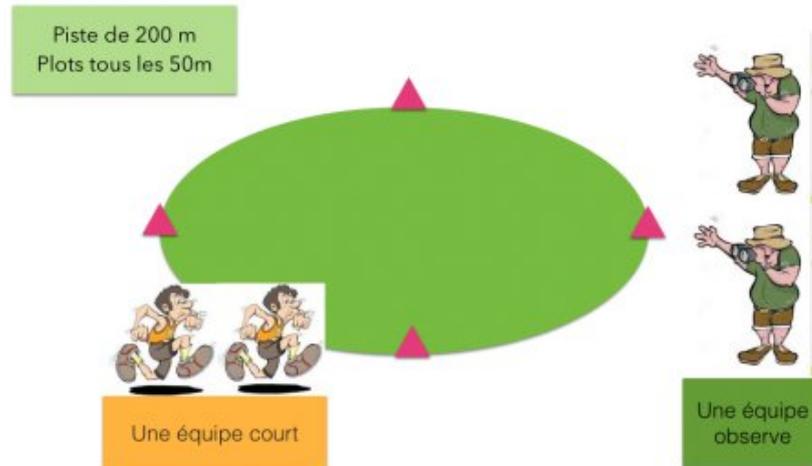
<p>Compétence 1: Maîtrise de la langue française</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formuler clairement un propos simple - Adapter sa prise de parole à la situation de communication 	<p>Echanges autour de la stratégie de course</p> <p>Echanges spontanés pendant la course</p>
<p>Compétence 3: Culture scientifique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Raisonner, argumenter, pratiquer une démarche expérimentale - Grandeurs et mesures 	<p>Formulation d'un problème à partir des allures utilisées, des distances réalisées et des efforts ressentis.</p> <p>Recherche de solutions</p>
<p>Compétence 6: Compétences sociales et civiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecter les règles de la vie collective - Comprendre l'importance du respect mutuel et accepter toutes les différences 	<p>Ecoute, prise de parole, respect de la stratégie programmée au sein du binôme.</p> <p>S'encourager, s'aider.</p>
<p>Compétence 7: L'autonomie et l'initiative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'autoévaluer et être capable de décrire ses intérêts, ses compétences et ses acquis 	<p>Connaitre son profil aérobie</p> <p>Prendre des décisions (choix d'une stratégie) et s'engager pleinement dans les courses.</p>

</media1581|vignette|largeur=500|center>

</media1580|vignette|center|largeur=500>

Description de la situation complexe

Dispositif



But : Réaliser, en binôme, la plus grande distance possible en 21 minutes .

Déroulement : un binôme planifie une course de 21 minutes en prévoyant des temps de course seuls, à deux et de récupération. Un autre binôme assure le relevé d'informations au regard du projet de course transmis par les deux coureurs.

Consignes pour les coureurs : Courir 21 minutes en alternant course seule / course à deux (Alternance possible à chaque début de séquence de 3 minutes)

3 séquences (au choix) parmi les 7 sont courues à deux

Un coureur ne peut pas enchaîner plus de 3 séquences à la suite

Consignes pour les observateurs :

Mesurer la distance parcourue par le ou les coureurs durant chaque séquence de 3' et s'assurer du respect de la stratégie élaborée en début de course.

Communiquer aux coureurs leurs performances.

•

Un exemple de fiche de travail Projet et Recueil des données

Potentiel aérobique	S1 (3')	S2 (3')	S3 (3')	S4 (3')	S5 (3')	S6 (3')	S7 (3')	Total Distance (m)
Jean-Luc (12)	600	Récup	550	550	500	Récup	600	4200
Nico (15)		700	Récup	Récup		750		
Km/h	12	14	11	11	10	15	12	

</media1583|taille=450|center>

Exemples de combinaisons trouvées par les élèves

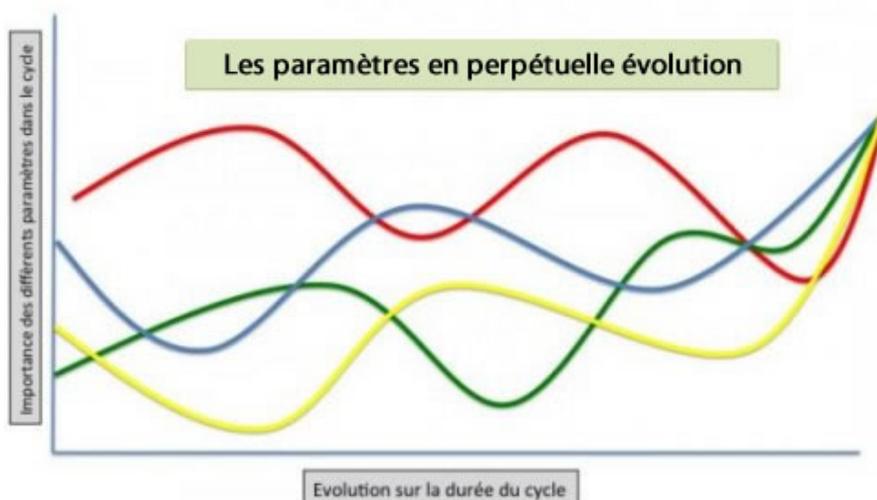
Stratégies	Coureurs	3'	6'	9'	12'	15'	18'	21'
1	A	Deux	Deux	Seul	Seul	Deux	Seul	Seul
	B							
2	A	Deux	Deux	Seul			Deux	Seul
	B				Seul	Seul		
3	A	Deux	Deux	Seul			Seul	Deux
	B				Seul	Seul		
4	A	Deux		Deux	Seul		Deux	Seul
	B		Seul			Seul		
5	A	Deux		Seul	Deux		Seul	Deux
	B		Seul			Seul		
6	A	Deux	Seul	Deux		Seul		Deux
	B		Seul		Seul	Seul		
7	A	Deux	Seul	Seul		Deux		Deux
	B				Seul		Seul	
8	A		Deux	Seul		Seul	Deux	Deux
	B	Seul			Seul			
9	A		Deux		Deux		Deux	Seul
	B	Seul		Seul		Seul		
10	A			Deux	Seul	Deux		Deux
	B	Seul	Seul				Seul	

</media1584|taille=450|center>

</media1582|center||largeur=500>

Les paramètres de la situation complexe

Ils résultent d'un processus de combinatoire qui fait système, où chaque élément est modifié par les autres. L'activité de l'élève procède de l'intégration de ressources pour mettre en place la compétence attendue qui n'est pas constituée d'une addition de ressources. Le moteur interagit avec le social qui interagit avec le méthodologique....il n'y a pas de prédominance d'un paramètre. La compétence à réaliser provient d'une dynamique interactionnelle entre ces éléments.



Exemple de Situation complexe en Demi-fond Niveau 1

Paramètre moteur	Paramètre social	Paramètre methodologique	Paramètre langagier
<p>La diversité des allures de course et leur enchaînement pour solliciter la filière aérobie (en puissance et en capacité)</p>	<p>Des relations à deux pour régler l'allure de course afin de réaliser la meilleure performance possible du binôme à trois reprises.</p> <p>Des rôles d'observateurs à assumer avec concentration, pour favoriser le relevé d'informations au profit du binôme de coureurs, à des fins d'amélioration de leur projet de course.</p>	<p>Une stratégie de course à construire au moyen d'une activité expérimentale de tâtonnement (essais après essais), pour se préparer à réaliser la meilleure performance possible.</p> <p>Tirer les conséquences des différents essais pour apporter des ajustements ou modifications à son projet de course (voir fiche), en vue de se préparer à réaliser la meilleure performance possible.</p> <p><i>Quand placer les courses à deux en fonction des ressources de l'un et de l'autre ?</i></p>	<p>Un projet de performance en demi-fond, inséré dans un environnement social, favorisé par la mobilisation d'un langage technique et adapté à l'activité physique.</p> <p>La mobilisation du langage, pour restituer la connaissance du résultat aux coureurs en vue de leur permettre de s'évaluer et de se projeter dans la construction de leur future performance.</p> <p><i>La connaissance du résultat vient en appui du projet technique du binôme de coureurs et passe par la mobilisation de ressources langagières.</i></p>

</media1561|embed|center|taille=550>

•

Conseils pour la mise en oeuvre

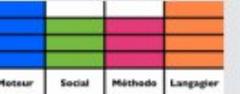
Conseil n°1 : La mise en place Afin d'aider les élèves à entrer pleinement dans la situation complexe du cycle demi-fond, proposez lors des premières séances une forme « épurée » de la situation de façon à ne pas surcharger les élèves de consignes ou de contraintes. Rester simple tout en gardant la logique la situation. A titre d'exemple, vous pouvez proposer en séance n°1 le défi suivant à vos élèves : « Vous avez 21 minutes pour réaliser, à deux, la plus grande distance possible. Seule contrainte : pendant 21 minutes, l'équipe doit courir en continu (possibilité de se relayer bien entendu) » La consigne est très simple et place déjà les élèves en position de recherche via la mise en oeuvre d'une stratégie de course. Au fur et à mesure, vous pourrez la paramétrer et ajuster les contraintes qui la constituent. **Conseil n°2 : La fréquence de la situation complexe dans le cycle** La situation complexe est un contexte d'apprentissage offrant de nombreux repères aux élèves. Les plots tous les 50 mètres, les temps de course, la stabilité de l'équipe, l'analyse des performances des semaines

Exemple de Situation complexe en Demi-fond Niveau 1

précédentes,...sont des éléments exploités par les élèves pour atteindre leur projet final. Il est par conséquent nécessaire de la proposer de façon régulière. Elle est au centre de toutes les réflexions. Cependant, il est difficile d'annoncer à quel rythme cette situation complexe doit être exploitée durant le cycle. Le profil de la classe est ici déterminant. A mon sens, il n'est pas envisageable de quitter la situation durant deux séances successives.

Conseil n°3 : Les situations ciblées Le détour par des situations ciblées est intéressante pour dépasser des difficultés rencontrées par les élèves et difficilement surmontables dans le contexte de la situation complexe. Vous pouvez par exemple faire un travail sur des séquences de 1minute 30 / 3 minutes pour apprendre aux élèves à mieux identifier l'allure VMA et surtout à mieux la supporter. Une situation ayant pour objectif l'amélioration de l'économie de course peut également être travaillée en dehors de la situation complexe. Ces situations peuvent toucher l'ensemble de la classe ou quelques élèves seulement.

Repères du cycle

	Objectifs	Niveau d'activation des paramètres	Situations ciblées Exemples
Etape 1	Entrée dans la SC Identifier les allures et construire des repères de course		Liaison allure-km/h « Les 4 allures »
Etape 2	Expérimenter et s'entraîner		Supporter VMA Séries à allure VMA
Etape 3	Optimiser le projet		Travail d'une séquence spécifique de course à deux

</media1585|vignette|taille=550|center>

Situations ciblées

« Les 4 allures »

Objectif : Donner des repères aux élèves sur les allures de course.

Exemple de Situation complexe en Demi-fond Niveau 1

But : Retrouver la vitesse en km/h pour chaque allure : Marche / Footing / Rythmée / VMA

Analyser les sensations éprouvées.

Dispositif :

- Piste de 200 m balisée tous les 50 m (*comme lors de la situation complexe de façon à conserver les repères de travail*)

- Chaque élève dispose d'une fiche individuelle à remplir au fur et à mesure des séquences de travail (cf ci-dessous).

Consignes :

- Réaliser 4 séquences de 3' en suivant les allures demandées

- Prendre son pouls à l'issue de chaque séquence

- Remplir le tableau au fur et à mesure des séquences

	Allure n°1	Allure n°2	Allure n°3	Allure n°4
	Marche	Footing	Rythmée	VMA
Vitesse (km/h)				

Exemple de Situation complexe en Demi-fond Niveau 1

Essoufflement				
FC				

A savoir :

Le nombre de plots dépassés durant une séquence de 3 minutes donne instantanément la vitesse en km/h.

Critères de réussite :

-Respect de la progressivité des allures demandées : « *les élèves ne font pas une course* »

-Réaliser chaque séquence à allure constante

-Remplir le tableau correctement : « *Laisser un temps de récupération entre chaque séquence pour prendre le pouls, compter le nombre de plots dépassés et décrire les sensations d'essoufflement éprouvées* »

« **Supporter une allure spécifique : la VMA** »

Objectif : Intégrer l'allure « proche VMA » et maintenir cette allure sur un volume important.

Exemple de Situation complexe en Demi-fond Niveau 1

But : Marquer le plus de points possibles.

Dispositif :

- Piste de 200 m balisée tous les 50 m (*comme lors de la situation complexe de façon à conserver les repères de travail*)

- Chaque élève dispose d'une fiche individuelle à remplir au fur et à mesure des séquences de travail (cf ci-dessous).

Consignes :

-

Réaliser 4 séquences de 3' à allure « proche VMA » (1 km/h d'écart toléré)

-

Récupérer 3' entre chaque course.

-

Remplir le tableau au fur et à mesure des séquences

-

1 point marqué si allure « proche VMA » effectivement réalisée .

	Course n°1	Course n°2	Course n°3	Course n°4
--	------------	------------	------------	------------

Exemple de Situation complexe en Demi-fond Niveau 1

Vitesse Attendue (VMA)				
Vitesse Réalisée (VR)				
Ecart de vitesse (VMA - VR = ?)				
Points marqués	/1 pt	/1 pt	/1 pt	/1

A savoir :

Le nombre de plots dépassés durant une séquence de 3 minutes donne instantanément la vitesse en km/h.

Critères de réussite :

Exemple de Situation complexe en Demi-fond Niveau 1

Marquer 3 points parmi les 4 possibles.

« Le côte à côte »

Objectif : Intégrer une ou des allure(s) spécifique(s) de course en binôme (par rapport au projet d'équipe) et maintenir l'allure sur une séquence de 3 minutes.

But : Marquer le plus de points possibles.

Dispositif :

- Piste de 200 m balisée tous les 50 m (*comme lors de la situation complexe de façon à conserver les repères de travail*)

- Chaque binôme dispose d'une fiche à remplir avant le départ puis au fur et à mesure des séquences de travail (cf ci-dessous).

Consignes :

-

Réaliser 4 séquences de 3' à deux « côte à côte » à allure de votre choix.

-

Annoncer avant chaque course la vitesse attendue.

-

1 point marqué si la vitesse attendue est effectivement réalisée. Ecart toléré : 0,5 km/h

Exemple de Situation complexe en Demi-fond Niveau 1

	Course n°1	Course n°2	Course n°3	Course n°4
Vitesse Attendue en km/h (VA)				
Vitesse Réalisée en km/h (VR)				
Ecart de vitesse (VMA - VR = ?)				
Points marqués	/1 pt	/1 pt	/1 pt	/1 pt

A savoir :

Le nombre de plots dépassés durant une séquence de 3 minutes donne instantanément la vitesse en km/h.

Critères de réussite :

Marquer 3 points parmi les 4 possibles.

•

Questions- Réponses

CP 1 ? -Le travail à 2 est un moyen pour transporter chaque élève vers leur performance maximale. Il y a une relation à 2 qui se construit au fil des séances pour permettre à chacun d'exprimer le meilleur de son potentiel aérobie.

Pourquoi 3 séquences en binôme ? Afin de rester dans un cadre institutionnel (CA N1) et de laisser la place à de nombreuses stratégies (propre à chaque binôme au regard de leur profil aérobie) En effet : - si 2 séquences de course à 2 parmi les 7, alors les élèves peuvent par exemple s'engager dans un 4 X 3' (hors cadre de la CA N1) - si 4 séquences de course à 2 parmi les 7, alors le nombre de stratégies possibles est diminué (Cf répertoire des stratégies trouvées) Attention : sur certaines combinaisons, un élève peut se retrouver à courir 2 X 9'. La CA exige au moins 2 temps de course différents. Peu de chance qu'elle soit choisie car un seul élève court 18' sur les 21' avec une pause de 3' mais elle peut être expérimentée. Pourquoi 3 minutes et Plots tous les 50 mètres ? : - Le nombre de plots dépassés durant une séquence de 3 minutes donne instantanément la vitesse en km/h.

•

Evaluation

Exemple de Situation complexe en Demi-fond Niveau 1

Distance Mètres	Potentiel aérobie de l'équipe															
	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
5000	16	16														
4800	15	15	15,75													
4600	14	14	14,5	15,75												
4400	12	13,5	13,75	14,50	15,5											
4200	11	12	13,5	13,75	14,25	15,5										
4000	10	11	11,75	13,25	13,5	14,25	15,25									
3800	9	10	10,75	11,75	13,25	13,5	14	15,25								
3600	8,75	9	9,75	10,75	11,5	13	13,25	14	15							
3400	8	8,75	8,75	9,75	10,5	11,5	13	13,25	13,75	15						
3200	7	8	8,5	8,75	9,5	10,5	11,25	12,75	13	13,75	14,75					
3000	6	7	7,5	8,5	8,5	9,5	10,25	11,25	12,75	13	13,5	14,75				
2800	4	6	6,5	7,5	8	8,5	9,25	10,25	11	12,5	12,75	13,5	14,5			
2600	3	4	5	6,5	7	8	8,25	9,25	10	11	12,5	12,75	13,25	14,5		
2400	2	3	4	5	6	6,5	7,5	8,25	9	10	10,75	12,25	12,5	13,25	14,25	
2200	1	2	3	4	4,75	6	6,5	7,5	8	9	9,75	10,75	12,25	12,5	13	14,25
2000	0,5	1	2	3	4	4,5	5	6	7	8	8,75	9,75	10,5	12	12,25	13

4 points d'évaluation du projet de course

</media1586|embed|center|taille=500>

Documents annexes

Coureur 1 : *Mhanna* Coureur 2 : *Rimda*

Potentiel aérobie du binôme : *20*

Minutes	0 à 21 minutes						
Coureur 1	<i>2</i>	<i>4,5</i>	<i>X</i>	<i>5,0</i>	<i>X</i>	<i>6,0</i>	<i>9</i>
Coureur 2	<i>4,5</i>	<i>X</i>	<i>4,5</i>	<i>X</i>	<i>4,5</i>	<i>5,0</i>	<i>5,0</i>

Distance totale parcourue par binôme : *3200* (+)

1 tour = 1 chouchou = 400m 1 plot = 50m X = Récupération

Exercice du jour :

- 3 séquences parmi les 7 sont obligatoirement courues à 2.
- Maximum 9 minutes d'affilée chacun.
- Mettre une croix en face du coureur qui ne court pas.

Coureur 1 : *Ayoub* Coureur 2 : *Mehdi*

Potentiel aérobie du binôme : *22*

Minutes	0 à 21 minutes						
Coureur 1	<i>2</i>	<i>X</i>	<i>X</i>	<i>X</i>	<i>2</i>	<i>X</i>	<i>2</i>
Coureur 2	<i>X</i>	<i>X</i>	<i>X</i>	<i>X</i>	<i>X</i>	<i>X</i>	<i>X</i>

Distance totale parcourue par binôme : *3600m* (-)

1 tour = 1 chouchou = 400m 1 plot = 50m X = Récupération

Exercice du jour :

- 3 séquences parmi les 7 sont obligatoirement courues à 2.
- Maximum 9 minutes d'affilée chacun.
- Mettre une croix en face du coureur qui ne court pas.

Exemple de Situation complexe en Demi-fond Niveau 1

</media1587|embed|center|taille=500>