

Stage EPS et UPI pas de calais 2008
Collège Paul Eluard de Saint Etienne au Mont
(Pas de Calais, près de Boulogne sur Mer)

Structure UPI

ouverte en septembre 2007

6 élèves (2 filles et 4 garçons)

Cycle de course à pied proposé aux élèves de sixième

Textes officiels :

- Réguler son allure.
- Maîtriser sa respiration.

Thème d'enseignement :

- Régularité et conservation d'une allure de course.

Ce qui inclut :

Trouver la bonne allure en fonction du temps de course. (*si le temps de course est de 5' alors je peux réaliser des tours oranges qui sont d'une distance de 200m*).

Adopter et conserver cette allure sur la totalité du temps de course. (*si le temps de course est de 12' alors il m'est possible de tourner uniquement sur les tours oranges et rouges et de tenir cette allure*).

Réguler de façon ponctuelle et minime cette allure en fonction du résultat de mon action (échec ou réussite) et de mon état de forme du jour. (*je choisis de courir le tour bleu mais si je suis trop essoufflée ou trop « courte » alors je m'autorise à descendre sur le tour vert*).

Compétence générale du cycle :

Une action, un contexte, une qualité.

Un apprentissage de type moteur, cognitif et éducatif.

- Etre capable de construire et de respecter un projet de course adapté à mes possibilités

(apprentissage éducatif et cognitif) qui me permet de courir (une action) (apprentissage moteur) la plus grande distance possible sur un temps donné (un contexte) de façon relativement régulière (une qualité).

L'élève doit donc connaître l'allure maximale à laquelle il peut courir (celle qui lui permettra de passer dans la zone de passage toutes les minutes) sur un temps précis de course.

Compétences spécifiques :

- courir (une action) à une allure précise et choisie à l'avance (une qualité) et conserver cette allure pendant au moins 10 tours de 1 minute (un contexte) en vue d'établir la plus grande distance possible.
- Accélérer ou ralentir (une action) légèrement (une qualité) son allure en fonction de son état de fatigue et de l'éventuelle échec ou réussite du projet à réaliser (un contexte).

Problème que l'élève doit résoudre :

- Quelle est l'allure qui va me permettre de courir la plus grande distance possible en un temps donné ? ou plus concrètement, à quel plot suis-je capable de courir pour réaliser la plus grande distance possible en 10' et sans risquer de ne pas respecter la zone de passage à chaque minute ?
- Comment conserver cette allure de façon à respecter mon projet de course et donc à réussir ? ou plus concrètement, quels sont les indices que je dois prendre sur le milieu et aussi sur moi pour respecter mon projet ?

Contenus d'enseignement :

Mettre en relation un temps (10' par exemple), une allure (le plot vert et le bleu) et une distance (10 tours verts donc 1800m).

Mettre en relation mon allure (donc ma vitesse de course) et des repères externes tels que la zone de passage, le coup de sifflet à une minute, les plots, le positionnement de mes autres camarades sur le tour.

Mettre en relation mon allure (donc ma vitesse de course et indirectement mon plot de passage) et un repère interne qui est l'essoufflement.

Contenus d'apprentissage :

- Réguler ma respiration en inspirant et en expirant principalement par la bouche : courir bouche ouverte.
- Aller chercher un plot supérieur si je dépasse la zone de passage au coup de sifflet de la minute).
- Aller chercher un plot inférieur ou accélérer si je suis en retard au coup de sifflet.
- Aller chercher un plot inférieur si je suis très essoufflé et que je sens qu'il va me être difficile de tenir l'allure au tour suivant.

- Observer la position de mes camarades sur le circuit pour en déduire si je suis en avance ou en retard sur le passage à la minute dans la zone.
- Apprécier mon état de fatigue à la fin du temps de course pour en déduire s'il me serait possible d'augmenter mon allure mais aussi pendant ma course pour adapter mon projet dans l'action (c'est ambitieux mais envisageable en fin de cycle).
- Recueillir mes performances (temps et distance parcourue) sur une fiche.
- Observer un camarade et remplir sa fiche-recueil de résultats.
- Utiliser les temps de pause à bon escient : pour réfléchir aux modifications possibles de mon projet et pour me reposer.
- M'échauffer sur le circuit pour me préparer à l'effort et pour me familiariser avec le dispositif (l'échauffement étant « dicté » par l'enseignant).
- Savoir prendre mon pouls.

Dans ce cycle, l'élève doit apprendre à trouver une allure de course optimale c'est-à-dire la vitesse maximale à laquelle il est capable de courir sur un certain temps. Il doit donc être capable de mettre en relation un temps, une vitesse et ses possibilités. Il manipulera les notions de temps, d'allure, de vitesse, de distances. Il va adapter son allure en « jouant » sur la couleur des tours qu'il va réaliser en fonction du temps de course plus ou moins longs que l'enseignant va lui demander de réaliser. Il aura pour contrainte d'être dans la zone de passage à chaque minute, ce qui augurera d'une régularité d'allure et donc d'une gestion de l'effort mais aussi d'une réflexion après l'action et par la suite, dans l'action.

Le dispositif

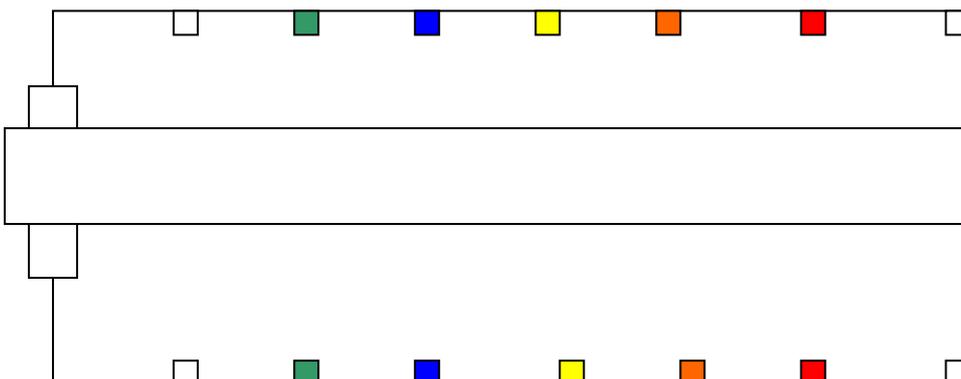
Un tour de 50m de large sur 300m de long.

Sur le centre d'une largeur, une zone de 10 à 15 m de long.

Sur les 2 longueurs, en face à face, des plots de même couleur :

- 1^{er} : 150m (9 km/h) PLOT BLANC
- 2^{ème} : 175m (10,5km/h) PLOT VERT
- 3^{ème} : 200m (12km/h) PLOT BLEU
- 4^{ème} : 225m (13,5km/h) PLOT JAUNE
- 5^{ème} : 250m (15km/h) PLOT ORANGE
- 6^{ème} : 275m (16,5km/h) PLOT ROUGE
- 7^{ème} : 300m (18km/h) PLOT SPECIAL

Il y a donc 12,5m entre les plots et 50m entre 2 plots d'une même couleur.



Caractéristiques des 6 élèves de la structure U.P.I.

Description générale :

Tous se caractérisent par des problèmes de raisonnement et de compréhension

- Difficulté à identifier des informations, des repères.
- Difficulté à sélectionner les informations.
- Difficulté à mettre en relation deux informations ou plus...
- Problèmes de mémorisation.

- J. : (fille)

Extrêmement repliée sur elle-même.

Mutique pendant plusieurs années.

Très peu de communication orale.

Ne regarde jamais une personne dans les yeux.

De bonnes qualités physiques générales.

- C. : (fille)

Meilleure élève de la structure sur l'aspect scolaire : calcul / lecture (souvent intégrée en SEGPA et dans d'autres classes)

Surpoids assez important.

N'apprécie pas l'effort, se plaint souvent.

Oublie souvent sa tenue.

- M. : (garçon)

Elève très souriant, agréable, très heureux d'être au collège.

Apprécie de s'éprouver physiquement.

Problèmes de coordination et de latéralisation.

Pas d'intégration du schéma corporel.

Difficulté importante de compréhension mais malgré tout il avance toujours qu'il a bien compris.

- A. : (garçon)

Elève introverti mais souriant et volontaire.

Peur de nouveauté et de l'échec. Il pense toujours qu'il ne réussira pas.

Peur du vide et des grands espaces.

Gros problèmes de coordination, de dissociation et de latéralisation.

Pas d'intégration du schéma corporel.

- C. : (garçons)

Ancien élève de 6^{ème} SEGPA.

Problèmes de comportements déviants : dissipé et amusette.

Problèmes familiaux importants.

Un peu en décalage avec les autres.

- B. : (garçons)

Elève qui n'a pas été scolarisé pendant 3 ans pour cause de problèmes familiaux lourds.

Souvent intégré à la SEGPA.

Elève vif et perspicace.

Comme son niveau scolaire progresse très vite, projet de l'intégrer définitivement à la SEGPA.

Du jour au lendemain, B. n'est plus revenu au collège. Il a rejoint sa mère en Bretagne sans même avoir été rayé de la liste de notre collège.

Première séance proposée aux Elèves de l'UPI sur cette forme de pratique

- Mise en place des règles de fonctionnement de la forme de pratique
- Familiarisation avec le dispositif.
- Echauffement : course, éducatifs, accélérations.
- Je leur explique que tout le travail que nous allons effectuer ensemble en CAP a pour but de les préparer au cross du collège qui aura lieu bientôt.

Objectif : Trouver le plus grand tour que l'on soit capable de faire en une minute :

« Jusqu'à quel plot suis-je capable de courir pour, au bout d'une minute, être revenu dans la zone (sans avance ni retard) ? Quelle est la plus grande distance que je peux parcourir en une minute ? »

L'élève a 4 tentatives pour y parvenir.

A la première tentative, l'enseignant siffle les 30'' pour donner un repère externe supplémentaire (un couloir central matérialisé par des petits poteaux est mis en place pour faciliter le repérage)

Les tentatives sont à réaliser à la suite avec environ 3' de récupération active (debout, en marchant).

Le binôme remplit la fiche de recueil au fil des tentatives. Il suffit d'y noter la couleur du plot choisi par le camarade pendant la course et d'y ajouter Z = zone ou HZ = hors zone.

Objectif de fin de séance :

- avoir compris le dispositif et son fonctionnement.
- avoir trouver son « **plot- une minute** ».

Bilan de la séance 1 : (l'A.V.S. était présente).

- **B**, petit gabarit, très fin. Il était très couvert et a avoué avoir toujours froid. Bonnes qualités d'endurance. Il est le meilleur coureur de la classe et semble apprécier de venir en E.P.S. Il veut absolument aller chercher le plot le plus éloigné quelque soit le résultat par rapport à la zone et malgré nos conseils.
- **C**, élève en surpoids. Difficulté pour courir (elle se plaint d'avoir des points). Elle ne semble pas apprécier l'activité physique et l'effort (elle soupire beaucoup). Elle répond souvent à côté aux questions posées (Ex : est-ce le tour blanc ou le bleu qui est le plus petit ? Elle répond le bleu alors que c'est l'inverse). Cela dit, elle a réalisé l'échauffement entièrement et a couru pendant les minutes. Elle a d'emblée tourné au tour le plus petit.

- **J**, petit gabarit, très fine. Très timide, répond difficilement aux sollicitations. Cela dit, le cours avançant, elle s'est un peu détendue mais la communication est très limitée. De bonnes qualités d'endurance mais la consigne n'est pas du tout comprise.
- **M**, gabarit moyen, souriant, il semble heureux de venir en E.P.S. Ces réponses aux questions sont assez pertinentes. La difficulté réside certainement davantage dans le fait de capter son attention. Il éprouve des difficultés de coordination et de dissociation.
- **C**, gabarit plus important que les autres. Ancien élève de SEGPA qui a pris de mauvaises habitudes l'an passé. Il est peu intéressé, pas attentif voire amusette. Il ne fait pas tout le travail demandé et finit souvent le cours par des tentatives « d'allongement dans l'herbe ». Il faudra veiller à ce qu'il travaille, n'empêche pas les autres de travailler sérieusement et de rester concentrés.
- **A**, gabarit moyen, on voit bien qu'il est mal à l'aise. Sa tête est rentré dans ses épaules, il est très figé et assez maladroit dans sa façon de bouger et atonique. Il m'a avoué ne pas aimé le sport, qu'il a peur de ne pas être à la hauteur et d'avoir le vertige,... A la fin du cours, il était assez soulagé de voir que ce que je demandais était à sa portée. Il est le seul à ne pas avoir amené de tenue de sport. Il essaie de faire du mieux qu'il peut. Il veut faire plaisir à L'AVS et me faire plaisir. Il « exécute » ce qu'on lui demande mais il n'a pas compris le sens du travail demandé.

Sur le travail demandé :

- Ils ont apprécié de faire le tour d'échauffement en marchant avant de le faire en courant car certains d'entre eux sont assez craintifs (peur de se perdre notamment).
- Problèmes d'A. surtout pas réaliser des montées de genoux. Il « galope et reste en cycle arrière. Certainement un problème de schéma corporel et de représentation du geste.
- Ils ont compris le dispositif (le sens du tour, localisation de la zone) après de longues explications.
- Ils ont souvent peur de faire un tour plus grand même si le tour qu'ils ont fait précédemment était trop petit à part pour B.). Peut-être par peur de ne pas réussir et simplement parce-qu'ils n'ont pas envie de faire plus d'efforts ou de « se faire mal ».
- L'AVS et moi-même les avons beaucoup aiguillé sur les tours. Les décisions sont rarement venues des élèves. Et quand cela était le cas, les choix n'étaient pas les bons ou peut-être de façon fortuite.

- Problèmes de repères dans l'espace/ de schéma corporel : ils se retournent à l'exercice d'étirement du mollet sur le trottoir quand je leur demande de changer de jambes alors qu'il suffit d'inverser la position de ses pieds. Certains allaient donc étirer deux fois le même mollet sans que cela ne leur pose problème. C'est un comportement que je n'ai jamais observé chez d'autres élèves.
- Ils ont apprécié de faire le tour d'échauffement en marchant avant de le faire en courant car certains d'entre eux sont assez craintifs (peur de se perdre notamment).
- Il faut bien sollicité leur attention avant d'expliquer car la plupart semble écouter quand je parle mais ils sont « ailleurs » ou comprennent assez peu le travail demandé aujourd'hui.
- Pas de réticences au travail, à part pour C. qu'il faut beaucoup encourager voire « pousser ». Pour les autres, il y a un réel engagement.

Quels ont été les comportements et les réponses des élèves (bilan) ? Et pourquoi ces choix ont été judicieux ou ne l'ont pas été ? répondre en fonction de leurs troubles.

Quels aménagements possibles de ce dispositif/ de ce cycle ?

En quoi les apprentissages et contenus proposés sont-ils inadaptés pour ces élèves ?

Qu'ont-ils finalement appris dans ce cycle revisité ?

| <u>Propositions pédagogiques et didactiques</u> | <u>Bilan</u> | <u>Pourquoi ces choix ont été judicieux ou ne l'ont pas été ?</u> | <u>Quels aménagements possibles de ce cycle ?</u> |
|--|---|--|--|
| Reconnaissance du tour dans le sous-bois en marchant avec l'A.V.S. et l'enseignante. Se mettre à deux, parler en courant AVS accompagne Possibilité de marcher dans la côte Je leur demande comment ils se sentent à leur retour avec des questions précises (essoufflement, douleur, chaleur) | Ils ont marché et couru dans le sous-bois, par deux ou trois (avec l'A.V.S.). Ils sont revenus rouges, un peu essoufflés. A. a pleuré car il était essoufflé. | Comme la nouveauté les angoisse, repérage, accompagnement Fatigabilité donc marche dans les côtes. Les habituer à ses sensations | OK |
| Réalisation de gammes : montées de genoux, TF, pas chassés, accélérations | M. et A. ne parviennent pas à réaliser les montées de genoux (ils galopent et confondent MG et TF) | Problème de schéma corporel | Aménager le milieu. Je pose des contraintes pour induire les comportements attendus (petites haies, parcours athlétiques). Faire une démonstration. |
| J'explique le dispositif L'AVS montre un tour puis ils en courent un pour vérifier la compréhension | Ils me regardent quand je parle Ils ont identifié le dispositif (le sens, les virages,...) | Utilisation de la démonstration. Ils utilisent presque systématiquement l'imitation. Positif dans ce cas + aménagement attractif du milieu | OK |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>J'explique le principe du coup de sifflet et des 3 tentatives Je fais découler une minute pour qu'ils se rendant compte de la durée (ils ont travaillé sur le temps avec leur institutrice la veille de cette séance) Je demande quel est le tour le + gd et le + pt.</p> | <p>Ils me regardent quand je parle mais ils semblent un peu perdus.</p> | <p>Beaucoup trop d'informations : problème de surcharge et de sélectivité cognitive (les couleurs, la minute, la zone, les 2 coups de sifflet, les 4 tentatives, les 4 choix, l'avance, le retard). Problème de vision globale de la situation et du dispositif.</p> | <p>Passer de 7 à 3 plots (150m, 175m, 200m) donc 3 couleurs (un vert, un orange, un rouge comme les feux tricolores), « un petit, un moyen, un grand » ; « un facile, un moyen, un difficile ».</p> <p>Une zone plus large et/ou une pré-zone.</p> <p>Un portier qui ouvre et qui ferme la zone (de 55' à 1'05)</p> |
| <p>J'explique la remplissage de la fiche Une couleur Un Z = zone Un HZ = hors zone</p> | <p>Nous devons remplir la fiche avec eux. C'est trop difficile</p> | <p>Début d'année, premier cycle, je leur demande déjà d'écrire.</p> | <p>J'impose un essai à chaque plot pour chaque élève (3) Cela atténue l'activité décisionnelle.</p> |
| <p>Ils réalisent leurs 4 tentatives</p> | <p>Soit ils ne choisissent pas un tour adapté soit ils en choisissent un et ne le change pas. Ils font le même choix que leur camarade. L'AVS et moi-même finissons par leur désigner les couleurs de plots auxquels ils doivent tourner.</p> | <p>Peu de capacité d'abstraction et de raisonnement (mises en relation trop compliquées), ils ne parviennent pas à mettre en relation le temps (1'), une allure (le plot) et le résultat de leur action (le résultat est furtif)</p> | <p>Les deux binômes porte un chasuble de couleur identique et utilisent des coupelles de cette même couleur (repère). Le binôme ne remplit plus une fiche mais il pose une coupelle à l'endroit où se trouve le coureur au coup de sifflet (le résultat est inscrit dans le milieu, il est plus concret). Plus de temps pour réfléchir</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Je leur explique entre les tentatives que s'ils sont en avance alors il faut un tour plus grand et inversement</p> | <p>Ils continuent sur le même tour.</p> | <p>Imitation utilisée à « mauvais escient » Pas compris Problème de sélectivité des informations et de vision globale.</p> | <p>A chaque tentative, on fait un état des résultats avec chaque élève. MR plot/zone (Ton plot est-il avant ou après la zone ?) donc retard ou avance MR résultat et tour (le tour bleu te fait être en avance ou en retard ?) Constat pour chaque plot grâce à la coupelle.</p> |
| <p>Etirement des jumeaux et des quadriceps sur une bordure de trottoir. Je montre pour la 1^{ère} jambe puis je demande de changer de jambe</p> | <p>Ils retournent quand il faut changer de jambes et étirent toujours le même mollet</p> | <p>Problème de schéma corporel</p> | <p>Montrer l'exercice même quand on change de jambe ou mieux expliquer, les manipuler.</p> |

Dispositif révisité:

Un grand espace vert plat.

Un tour de 50 mètres de large sur 300 mètres de long.

Sur le centre d'une largeur, une zone de 15 mètres de long (zone de départ = zone d'arrivée = zone à points) ouverte et fermée par des portiers.

Sur les deux longueurs en face à face des plots de mêmes couleurs :

- Plot vert : 150 mètres (9 km/h).
- Plot orange: 175 mètres (10.5 km/h).
- Plot rouge : 200 mètres (12 km/h).

Il existe un couloir central dans lequel les élèves peuvent se croiser au coup de sifflet « 30'' »

Les élèves travaillent en binômes.

Ils portent la même couleur de maillot et utilise des coupelles de cette même couleur.

Ils tiennent les rôles de « portier » et/ou de « poseur de coupelle »



Possibilité également, au cours du cycle, de :

- Les faire courir en miroir (ils partent dos à dos et doivent se croiser au coup de sifflet « 30'' » dans le couloir central).
- Utiliser un scénario pour susciter un intérêt, donner du sens et donc les pousser à persévérer pour s'engager davantage, pour réussir.

Exemple :

- Le portier qui ferme et ouvre la porte (« un maître du temps »).
- La zone est un bateau sur lequel on revient pour se sauver, une île, un château fort,...
- Le couloir central peut être une zone neutre, un radeau,...
- Pendant le travail en miroir, les élèves peuvent aussi s'échanger une coupelle dans le couloir central.

Sollicitez et utilisez leur imagination pour les emmener sur le chemin des apprentissages. . .

Pourquoi les contenus d'enseignement sont inadaptés ?

- Mettre en relation un temps (1' par exemple), une allure (le plot vert et le bleu) et une distance (1 tours verts donc 1800m).

Le temps, c'est trop subjectif.

Il y a trop de plots différents et je leur laisse trop de choix. Activité trop réflexive et décisionnelle.

La distance est trop longue par rapport au problème de fatigabilité de certains.

- Mettre en relation mon allure (donc ma vitesse de course) et des repères externes tels que la zone de passage, le coup de sifflet à une minute, les plots, le positionnement de mes autres camarades sur le tour.

Trop d'informations à prendre en compte.

Réguler dans l'action est impossible.

- Mettre en relation mon allure (donc ma vitesse de course et indirectement mon plot de passage) et un repère interne qui est l'essoufflement.

Difficulté à identifier des sensations « simples » (Albert pleure quand il est essoufflé). Les changements corporels, les sensations nouvelles peuvent faire « peur ».

Donc quels apprentissages ont-ils / peuvent-ils être réalisés ?

- Identifier des sensations dès l'échauffement (essoufflement, mal aux jambes,...)

Meilleure connaissance de leur corps et de ses propriétés, moins d'angoisse pour la suite.
Quand je cours, je me sens différent : j'ai chaud, j'ai plus de mal à respirer

- Identifier deux allures bien différentes.

Je fais des tours verts quand il faut courir longtemps.

Je fais un tour rouge (« Le difficile ») quand il faut courir très peu de temps.

Mais cela dépend fortement des capacités physiques des élèves.

- MR des repères externes (les coupelles par rapport à la zone) puis MR ce résultat et avec le but de la tâche (pour en déduire s'il ont réussi ou non).

Si ma coupelle (et donc moi) est dans la zone, alors j'ai réussi.

- Courir sans s'arrêter et courir assez régulièrement.
- Prendre des informations sur l'environnement notamment avec le couloir central et la course en miroir.
- Connaissance sur le corps (quadriceps / mollet) + intérêt des étirements.