

Course de durée par équipe (en 3^{ème})

Introduction

Devant diverses contraintes liées au lieu (cour de 25-30 m de côté), aux élèves (expérience en course de durée après 3 cycles d'épreuve individuelle, motivation, relations entre les élèves), à une volonté d'essayer autre chose que le continu et l'intermittent individuel, l'idée d'une épreuve de course de durée par équipe a émergé.

L'épreuve n'est pas encore validée dans le projet EPS, d'où la volonté de la faire partager afin d'avoir des retours sur l'épreuve elle-même, ses variables, son évaluation.

Dans notre collège, cette épreuve répond à nos objectifs (cf projet EPS) tel apprendre à circuler, contrôler son corps, avoir un regard sur sa pratique... Dans tous les cas, l'impact constaté est à chaque fois énorme de part les contraintes apportées par l'épreuve (considération de ses propres ressources mais aussi des autres, des lieux...)

Description

Dans le cadre d'une épreuve compétitive de 30' par équipe de 6 coureurs (4 à 6), l'élève doit parcourir avec son équipe la plus grande distance possible (donc maintenir un % de vitesse maximale le plus haut possible) en alternant des efforts d'un minimum de 500m et d'un maximum de 1000m avec des périodes de repos dépendantes de l'investissement de ses partenaires. Deux élèves de l'équipe courent en permanence pendant que les autres récupèrent.

L'élève doit notamment prendre en compte l'état de fatigue de son partenaire en course (course par deux) ou de ses partenaires de course (ordre de passage, quantité de travail répartie en fonction des aptitudes).

But

Effectuer en équipe le maximum de distance en 30'

Modalités d'exécution :

Les équipes sont constituées de telle manière que les moyennes de VMA et vitesses maximales anaérobie lactiques soient à peu près équivalentes.

Prenons le cas d'une équipe :

L'équipe est en colonne sur le côté. Les élèves sont numérotés (ordre de passage).

Les élèves courent par deux. Les numéros 1 et 2 démarrent de la zone de départ. Le tour fait 100m. Avant la fin de chaque tour (sur le dernier 25m), les élèves doivent annoncer la couleur de leur équipe (l'enseignant à ce poste comptabilise les tours).

Lorsqu'un élève désire sortir, il doit annoncer « changement » au même endroit que l'annonce des couleurs et sortir au tour suivant. Le partenaire ayant le numéro suivant dans son équipe doit alors aller se placer au départ, prenant le relais au tour suivant.

On ne peut changer qu'un partenaire à la fois. Tout coureur doit faire minimum 500m avant de sortir (5 tours) et maximum 1000m (10 tours). Il devra donc annoncer « changement » entre 4 et 9 tours (puisque sortie au tour suivant). L'élève produit donc à répétition des efforts de type Puissance aérobie ou capacité lactique, voir même de capacité aérobie (récupération active pendant l'épreuve).

Des Pénalités diverses existent pour :

Couleur non annoncée ; Non respect de la circulation établie

Partenaire esseulé, changement frauduleux

Mésentente entre partenaires ; Etc...

Contenus divers abordés

Connaissance de sa VMA (Test léger boucher / test navette), de sa vitesse maximale anaérobie lactique, compréhension de phénomènes physiologiques liés à l'intensité de l'effort. Connaissance de sa capacité à maintenir un % de VMA élevé. Stabiliser une allure correspondant à ses aptitudes.

Augmenter la distance parcourue sur un même temps.

Mettre à profit les différentes filières énergétiques

Moduler son effort ; S'entraîner individuellement et se préparer collectivement.

Reproduire des efforts d'intensité élevée après récupération. Gérer cette répartition efforts-récupération en fonction du temps et de l'état des partenaires.

Adapter son allure au partenaire donc au plus petit dénominateur commun en terme d'aptitudes aérobies et anaérobies.

Développer des stratégies de course en fonction de l'avancement de la compétition (résultats en temps réels sur la distance parcourue de chaque équipe)

Gestion corporelle d'une course à plusieurs sur un espace restreint (prendre la corde, prise de virage, gérer son espace)

Coordination des équipiers (binômes et numérotation) en épreuve de longue durée avec changements fréquents et/ou non fréquents.

Variables/situations possibles

Nombre de coéquipiers (3 à 6 par exemple) : a un impact sur la fréquence des efforts

Temps de course (20 à 40', 3 x 10' avec récupération, etc..) : permet de cibler des aspects énergétiques (travail en puissance, capacité) ou stratégiques (fonction des vitesses maximales individuelles). On pourrait imaginer la même épreuve avec une distance (ce qui pose des problèmes d'organisation, des équipes finissant avant d'autre, le challenge est moindre).

Nombre de tours ou temps minimal avant sortie : cible la répartition des efforts et leur type (ex : changement tous les tours n'a pas le même impact que tous les 500m ou 5')

-Soit changement tous les tours, 2, 3...tours (imposé); changements toutes les 1, 2, 3,...minutes (imposé)

-Soit changement autorisé entre telle et telle distance ou temps (ex : minimum 500, maximum 1000m)

Droit de passer son tour une fois ou plusieurs fois : nécessite une communication entre les coureurs et une écoute de ses propres sensations et de celles de ses partenaires

Coureur sur le côté qui décide quand il y a rotation dans son équipe

Situation globale mais à la fin doivent avoir tous réalisés le même nombre de tours (répartition comme ils le désirent, comptage en allant)

Quelques observables

Utilisation du tableau : Tours / Changements / Pénalités

Nombre de tours par personne (en comparaison de ses aptitudes à courir)

Distance totale réalisée donc vitesse moyenne (en comparaison à la vitesse maximale moyenne du groupe)

Noter de façon générale :

Constat initial :

Effort supra-maximal d'entrée. Difficulté à reproduire les efforts. L'intensité de course diminue avec le temps ou est très variable entre chaque passage (manque de continuité entre équipiers).

Ordre des équipiers indifférent

Circulation parfois erronée

Attention focalisée sur l'effort (souvent oublié de signaler sa couleur, son changement avec un voix audible)

Quelques transformations attendues :

Les élèves mettent de concert leurs caractéristiques individuelles (affinités, motivation à courir, aptitudes individuelles en terme de vitesse maximale individuelle mais aussi résistance....)

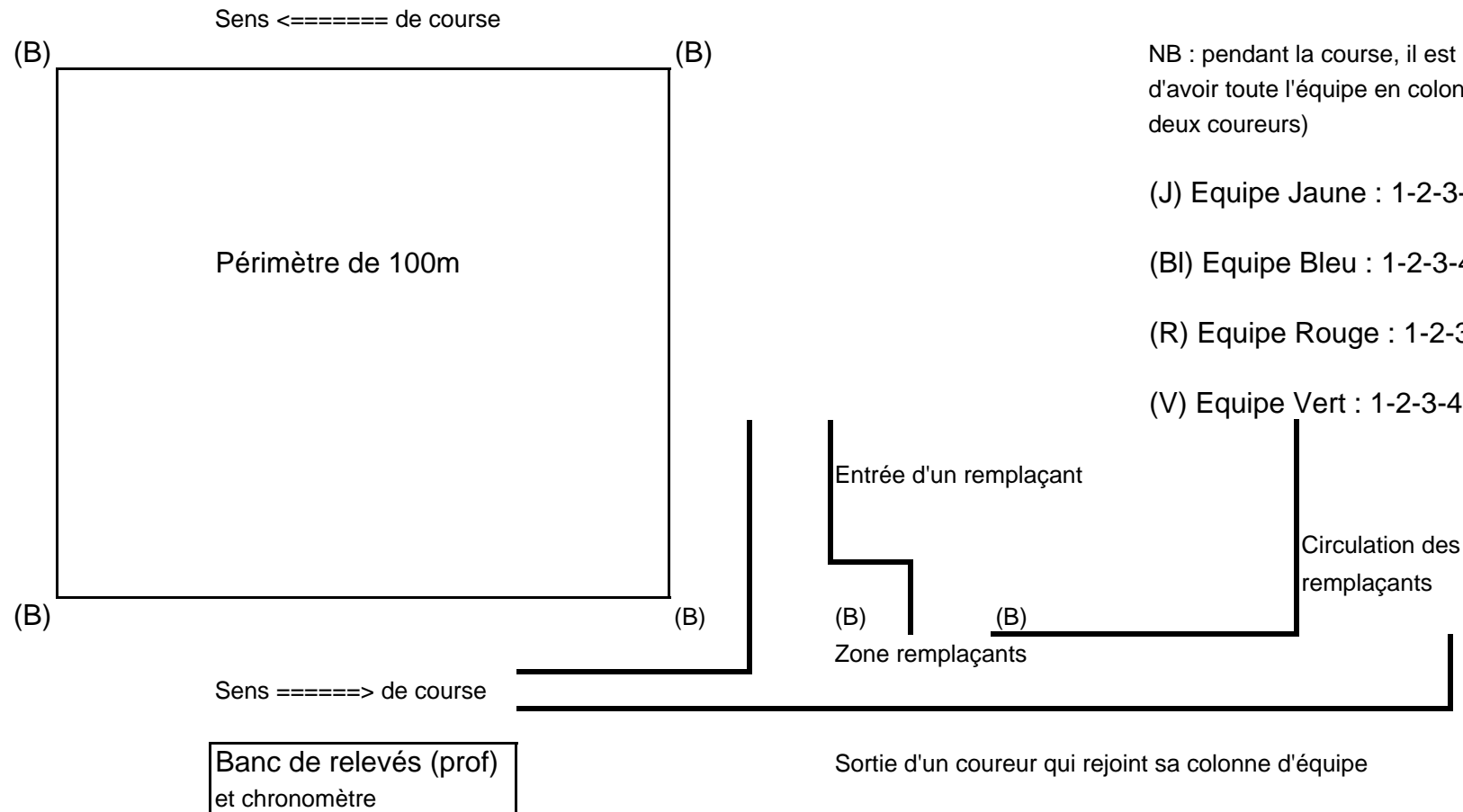
La circulation entre les coureurs, mais aussi entre coureurs en attente et coureurs en course (relais), est optimisée (respect des couloirs, trajets....)

L'élève est attentif lors d'efforts supra-maximaux à ses propres sensations mais aussi aux effets sur son partenaire de course. Il en déduit des stratégies de course (qui doit se reposer..)

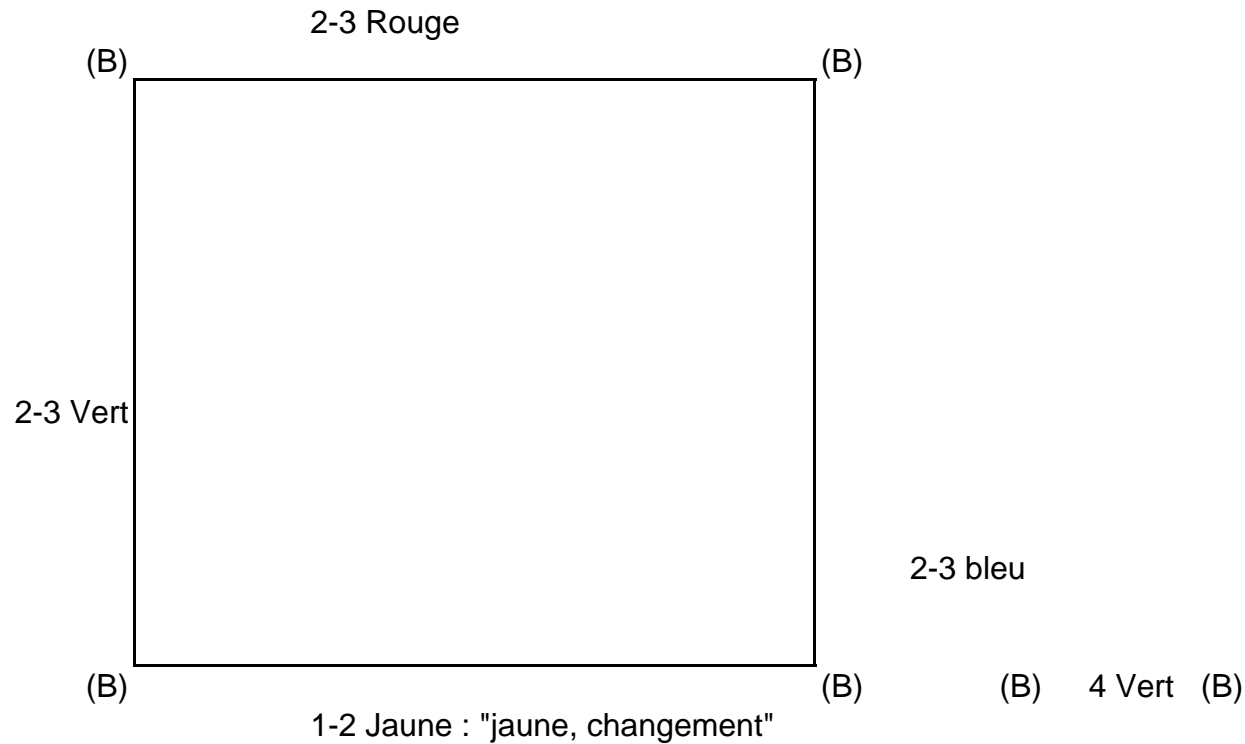
Le groupe établit avant l'épreuve une stratégie de course basée sur les caractéristiques individuelles et sa connaissance des diverses tactiques étudiées.

Circuit, mise en place

Légende : lettres entre parenthèses = plots
J = Jaune ; Bl = Bleu ; R = Rouge ; V = Vert



Exemple pratique : moment T de l'épreuve



(J) Equipe Jaune : 3-4-5-6

(Bl) Equipe Bleu : 4-5-6-1

(R) Equipe Rouge : 4-5-6-2-3

(V) Equipe Vert : 4-5-6-1

Banc de relevés (prof)
et chronomètre

NB : ici, au tour précédent, un vert a annoncé changement (partenaire 4 en attente)
Au tour suivant un jaune sera remplacé (annonce "changement") par le 3

Evaluation course de durée 3èmes 2002

Epreuve : En équipes de 4 à 6. Course par 2 avec changement de chaque coureur après minimum 500m et maximum 1000m (un coureur à la fois).
En 30 minutes, effectuer la plus grande distance possible avec son équipe, distance annoncée au préalable.

Connaissances : répartition des tâches, organisation de l'équipe, respect de la circulation et des contraintes matérielles (cf pénalités)

Performance : écart entre ce qui est réalisé et ce qui était projeté : annoncer un projet de distance : points en fonction de l'écart projet-réalité

RELEVES :

Equipe	Distance - tours	Changements	Pénalités	Projet distance	Distance réelle

Somme des vitesses maximales individuelles (pour calcul ME)

Equipe C :

Equipe A :

Equipe D :

Equipe B :

Equipe E :