

LA LEÇON EN 3 TEMPS : AVANT, PENDANT, APRES...

Pascal Delas

Professeur Agrégé d'EPS, Nantes (44)

Au collège, au même titre que toute autre discipline d'enseignement, l'EPS contribue à la validation des compétences du socle commun relevant du palier 3 ([lien](#)).

Dans cette perspective, et complémentirement à la mise en œuvre de ses propres programmes, il lui faut intégrer des obligations qui suggèrent la création de dispositifs innovants.

La prise en compte des items du socle commun, éléments de base regroupés en domaines et plus largement en compétences (les 7 compétences du socle commun), induit une dimension nouvelle à la conception et la mise en œuvre de l'enseignement de l'EPS, structure autrement la relation pédagogique, permet aux élèves, dans le cadre de leurs apprentissages, un rapport différent aux savoirs.

Dans cette problématique, la leçon n'est plus le lieu exclusif d'un accès aux connaissances, capacités et attitudes inhérentes aux programmes ; elle n'en est que le champ d'expérience. Elle peut et doit être accompagnée d'un avant et d'un après... Ainsi devient-il possible de proposer ponctuellement sa mise en perspective en impliquant les élèves dans un choix stratégique ou dans un suivi de leurs apprentissages par un questionnement sur leur activité (le second pouvant avoir des incidences sur le premier).

Tel est l'enjeu du cycle Demi-fond N2 pris comme exemple pour étayer cette démonstration.



Les exigences des programmes et la définition des contenus

La compétence attendue en demi-fond niveau 2 contraint l'élève à « réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobie, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs [et à] établir un projet de performance et le réussir à 0,5 Km/h près.»

La mise en projet d'enseignement de cette pratique sportive permet la déclinaison d'un certain nombre d'attendus (voir « interprétation et obligations » du tableau suivant) et la proposition de choix didactiques ou pédagogiques.

Termes /compétence	Interprétations et obligations	Choix didactiques et pédagogiques
« Réaliser la meilleure performance possible... »	Les élèves doivent entrer, revenir ou se maintenir, dans une logique de performance, et développer une activité de « vouloir faire mieux » (= quête d'un absolu...)	Les élèves doivent toujours être informés de la distance parcourue (ou la vitesse atteinte) sur la durée d'une course...et la voir évoluer au cours du processus de formation. Des médias individuels (fiche de travail, cahier d'EPS, dossier informatique ENT), une aide extérieure quotidienne et un bilan régulier sont nécessaires pour visualiser cette évolution.
« Sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes ... séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobie »	Les élèves doivent être placés dans une « situation » énergétique où ils mobilisent la puissance aérobie de façon intense selon leur niveau (90 à 110% de la VMA)	La situation de référence retenue doit être présentée assez tôt dans le cycle, sous forme adaptée. Elle suggère une multiplicité des temps de course possibles que l'élève devra expérimenter pour en comprendre les implications tactiques et stratégiques (expérimenter des temps de course différents). La récupération est un élément fondamental pour l'expérience énergétique, elle ne peut excéder le temps d'effort.
« ...La meilleure performance en maîtrisant des allures très proches de sa VMA ... allures adaptées à la durée et à sa VMA... »	Les élèves doivent gérer au mieux leurs ressources énergétiques en courant à des allures proches de la VMA (fonction de la durée de l'effort et du temps de récupération possible). Ils doivent maîtriser ces allures.	Les élèves doivent connaître précisément leur VMA (ce qui suppose la mise en place d'un test et la confirmation de ce test par la mise en place d'une situation adaptée), et donc leur potentiel et leurs limites. Ils maîtrisent la valeur des allures auxquelles ils doivent s'engager (outil de conversion) ainsi que leurs retentissements sur les grandes fonctions du corps humain (voir fiche 1 du test d'aptitude à l'effort aérobie) Le principe de progressivité des allures devant organiser leur performance à venir (déroulement tactique de la situation d'évaluation), l'élève doit maîtriser leur enchaînement.
«Adapter les allures en utilisant principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi ... »	Les élèves doivent pouvoir, à quelques moments précis de la course, identifier leur vitesse grâce à des repères d'espace et de temps (seulement sur une partie de l'épreuve). Les résultats et sensations éprouvées (amplitude des foulées, intensité des appuis au sol, sensations musculaires, température corporelle, fréquences cardiaque et respiratoire...) permettent de construire progressivement des repères sur soi.	Les espaces de courses doivent être balisés tous les 25m. Pour un temps de course de 1'30, le nombre de plots franchis déterminera la vitesse de déplacement. Cette relation est proportionnelle (45'' => 12.5m; 3' => 50m; 4'30 => 75m; etc.). L'élève doit s'informer sur la nature de son effort (connaître sa vitesse à un moment clé [1'30] ou juger de la pertinence de son temps au passage d'un plot [200m]). L'élève doit pouvoir mettre en relation prévision/réalisation lors de l'entraînement (et adapter son projet aux conditions météorologiques ou son état de santé). L'usage du chronomètre est favorisé en cours

		d'apprentissage (interdit lors de l'évaluation) et un certain nombre de ressources mises à disposition (se situer sur la piste , individualiser son parcours).
«Etablir un projet de performance... » « ...Réussir le projet de performance à 0,5 km/h près... »	Les élèves doivent établir à la fois un plan de course et un projet de performance en termes de résultat Un élève réussit et donc se connaît quand il reste à un ½ km/h près sur un parcours.	Les élèves doivent prévoir un plan de course associé à un objectif de performance et adapté à leurs possibilités (individualiser son parcours , séance 8). L'élève doit pouvoir utiliser ses phases de récupération pour modifier, le cas échéant, son plan de course (en appui des ressentis au cours de l'effort ou de la récupération). Le rôle de coach-observateur est nécessaire pour annoncer les temps repères (200 et 600m), vérifier la distance à mi-course et aider au respect du tableau de marche.

(d'après CHOFFIN, 2010 : http://eps.ac-creteil.fr/SitesExternes/GPSC/GPSC_DEMI-FOND.pdf)



Des choix didactiques et pédagogiques intégrant les exigences du socle commun

En s'appuyant sur les compétences, domaines et items du socle commun, en relation avec les compétences méthodologiques du programme d'EPS, il est possible de créer des dispositifs d'apprentissage originaux qui intègrent les connaissances, capacités et attitudes à réfléchir du point de vue transversal. Il en résulte ainsi une contribution effective de l'EPS à un champ plus large d'apprentissages qui prennent corps avant, pendant ou après la leçon.

Compétence 3 : «les principaux éléments de mathématiques et la culture scientifique et technologique»		
<ul style="list-style-type: none"> - Domaine 1 : « Pratiquer une démarche scientifique, résoudre des problèmes» - Domaine 2 : «Savoir utiliser des connaissances et des compétences mathématiques» - Domaine 3 : «Savoir utiliser des connaissances dans divers domaines scientifiques» 		
Items du socle (palier 3)	Indicateurs, critères d'évaluation possibles	Connaissances, Capacités, Attitudes (relevées dans la fiche ressource)
Domaine 1- Rechercher, extraire et organiser l'information utile <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">Pendant et après la leçon</div>	Étre capable de faire la relation entre données objectives (la performance, le temps, la distance) et données subjectives (le ressenti lié à l'effort physique). En déduire des règles d'organisation concernant la succession des efforts de diverse nature...	Connaissances : Les repère(s) de vitesse donné(s) par l'aménagement temporel et spatial. Sa V.M.A de façon très précise et le % de VMA à solliciter en fonction des durées et allures de course. Les allures maîtrisées et les principes de récupération
Domaine 2- Organisation et gestion des données <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">Avant et pendant la leçon</div>	Dans les situations, l'élève sait calculer seul sa vitesse de course en utilisant des plots de couleur en relation avec la durée de l'effort (plots à 25m pour 1'30, 50m pour 3', 75m pour 4'30, 100m pour 6', etc.).	Capacités : Adopter et maintenir des allures choisies

	L'élève manipule des % de sa VMA (et ce en relation avec la durée des efforts).	et les réguler à l'aide des repères internes et externes. Interpréter ses résultats en tenant compte des informations externes après chaque course pour affiner ou affirmer son projet.
<p>Domaine 3 - Le vivant : unité d'organisation et diversité ; fonctionnement des organismes vivants, évolution des espèces, organisation et fonctionnement du corps humain</p> <p style="text-align: center;">Avant, pendant et après la leçon</p>	<p>Faire le lien entre connaissances scientifiques et ressenti ; en déduire des projets de course adaptés (échauffement, expérimentation, test, etc.).</p> <p>Adopter des temps de récupération en relation étroite avec les charges de travail.</p>	<p>Attitudes :</p> <p>Assurer, de façon autonome, les rôles et tâches proposés.</p> <p>Être rigoureux et concentré dans le chronométrage.</p> <p>S'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres.</p>

Compétence 4 : « la maîtrise des TUIC »		
<ul style="list-style-type: none"> - Domaine 1 : « s'approprier un environnement informatique de travail » - Domaine 3 : « Créer, produire, traiter et exploiter des données » 		
Items du socle (palier 3)	Indicateurs, critères d'évaluation possibles	Connaissances, Capacités, Attitudes (relevées dans la fiche ressource)
<p>Domaine 1- Utiliser les logiciels et service à disposition</p> <p style="text-align: center;">Avant la leçon</p>	Préparer une séquence de travail adaptée à ses ressources personnelles.	<p>Connaissances :</p> <p>Les modalités d'utilisation du cahier de texte en ligne.</p>
<p>Domaine 3- Différencier une situation simulée ou modélisée d'une situation réelle</p> <p style="text-align: center;">Après la leçon</p>	<p>Être en capacité d'expliquer l'écart entre projet et réalité. Le justifier en faisant le lien entre ressenti et connaissances scientifiques relevant du champ des SVT).</p> <p>En tirer des informations utiles pour infléchir une mise en projet ultérieure.</p>	<p>Les limites d'un fichier de simulation des données</p> <p>Capacités :</p> <p>S'approprier un environnement numérique de travail (ENT)</p> <p>Attitudes :</p> <p>Une attitude de responsabilité dans l'utilisation des outils interactifs (fichiers, enquêtes, courriels).</p>

Compétence 7 : « l'autonomie et l'initiative »		
<ul style="list-style-type: none"> - Domaine 2 : « être capable de mobiliser ses ressources intellectuelles et physiques dans diverses situations » - Domaine 3 : « Faire preuve d'initiative » 		
Items du socle (palier 3)	Indicateurs, critères d'évaluation possibles	Connaissances, Capacités, Attitudes (relevées dans la fiche ressource)
<p>Domaine 2- Être autonome dans son travail : savoir l'organiser, le planifier, l'anticiper, rechercher et sélectionner des informations utiles.</p> <p style="text-align: center;">Avant, pendant et après la leçon</p>	<p>Expérimenter un protocole d'entraînement et rendre compte d'un vécu pour mieux accéder à la connaissance (relation volume, durée et intensité de travail, répétition et récupération).</p> <p>Choisir de manière pertinente la</p>	<p>Connaissances :</p> <p>Sa V.M.A de façon très précise et le % de VMA à solliciter en fonction des durées et allures de course choisies ou proposées.</p> <p>Des repères sur soi (sensations</p>

	<p>séquence la mieux adaptée aux conditions du moment (progressivité, météo, fatigue, projet...).</p> <p>Anticiper les calculs des données utiles à la réalisation du projet d'entraînement.</p> <p>Prendre appui sur ses résultats en relation avec un ressenti pour accéder à la pertinence d'un choix.</p>	<p>respiratoires, fréquence cardiaque, sensations proprioceptives et kinesthésiques permettant d'ajuster les allures de course en fonction d'un ressenti lié à l'effort physique).</p> <p>Capacités :</p> <p>Exploiter sa puissance aérobie pour réaliser la meilleure performance.</p> <p>Adopter et maintenir des allures de courses proches de sa VMA à 0,5 km/h de l'allure choisie.</p> <p>Réguler ses allures à l'aide des repères internes et externes.</p> <p>Attitudes :</p> <p>Être déterminé à respecter et finaliser son projet course.</p>
<p>Domaine 3 - S'engager dans un projet individuel.</p> <p style="text-align: center;">Avant ou après la leçon</p>	<p>Pour chaque séance (sauf cas particulier), l'élève est capable de réaliser l'effort qu'il a programmé et réussir son projet de 1 à 0.5 km/h près, selon le niveau des exigences posées.</p> <p>En l'argumentant, l'élève décide d'ajuster la valeur de sa VMA (dans la limite d'1 km/h) au regard de ses bilans personnels.</p>	<p>S'engager dans une réelle activité de recherche de performance.</p>
<p>Domaine 3 - Assumer des rôles, prendre des initiatives et des décisions.</p> <p style="text-align: center;">Pendant la leçon</p>	<p>Choisir un ou plusieurs partenaires d'entraînement, pratiquer l'échange de points de vue, réfléchir sur l'action.</p> <p>Choisir un « coach » pour renseigner les temps de passage et infléchir sa tactique, réfléchir sur une stratégie de course.</p>	

Remarque : l'émergence de tout ou partie des connaissances, capacités et attitudes permet l'évaluation induite des items du socle commun.



Des apprentissages au-delà de la leçon...

Dans l'expérience présentée, les élèves sont informés en amont du cours d'une partie de son contenu via le cahier de texte en ligne (une des rubriques disponibles dans le cadre de l'ENT). Un document interactif est mis à leur disposition qui leur permet de choisir par manipulation successive de certaines variables les modalités de leur activité d'apprentissage ([doc1](#)).

Au cours des 2 premières leçons, les élèves apprécient au mieux leur niveau de ressources par la confirmation ou mise en évidence de leur VMA et établissent au cours du test proposé un niveau de ressenti concernant 2 critères : la respiration et la fatigue engendrée par la répétition d'efforts intermittents successifs ([doc2](#), fiche 1). Un travail complémentaire est proposé pour faire émerger les principales transformations que fait peser un effort progressif sur les grandes fonctions humaines ; ce travail est réalisé en ligne sous forme d'enquête ([doc3](#)).

À partir de la leçon 3, les élèves sont amenés à prendre en charge les modalités de leur entraînement selon un cadre adaptable et personnalisable. Progressivement, les expériences successives amènent l'élève à s'approprier l'allure la mieux adaptée à ses ressources et aux contraintes de la situation vécue. Ce qui ne peut être envisagé sans un questionnement systématique sur son activité ([feuille de suivi en annexe](#)).

Dans un souci d'individualisation des problématiques d'apprentissage, les élèves ont le choix de l'ordre des différentes séquences proposées ainsi que de l'intensité des efforts retenus (certaines options sont des alternatives qui permettent de remplacer des efforts longs à pourcentage réduit de la VMA par des séries d'efforts répétés de courte durée à très forte intensité). Ce travail d'ordre stratégique est réalisé à domicile avant le cours d'EPS pour se consacrer exclusivement au cours de la leçon à une mise en œuvre pratique de leurs choix de projet (doc3). Il se concrétise en manipulant sous contraintes et autant que nécessaire un certain nombre de variables (le temps, l'intensité, le volume de l'effort ainsi que le temps et les modalités de la récupération) ou bien en visualisant son parcours en termes de tours et de nombre de plots (doc4).

La difficulté d'une telle préparation n'échappera à personne : les contingences sont nombreuses qui pourraient expliquer une défection de quelques-uns. En cas d'oubli ou de difficulté de manipulation de l'outil, l'élève dispensée (**qu'il le soit ponctuellement ou à l'année**) formé dans cette perspective organise le suivi d'un engagement défaillant.

Pour conclure...

Toutes les conditions sont aujourd'hui réunies qui permettent d'envisager la leçon ... en dehors de la leçon. L'exigence du socle commun engage l'élève mais encore insuffisamment l'enseignant à penser autrement ou ses apprentissages ou son enseignement. Elle incite à une polyvalence des contenus ainsi qu'à leur décroisement en même temps qu'elle induit des attitudes nouvelles et une posture d'enseignant.

Le demi-fond en 3^{ème}

Nom : _____ Prénom : _____ Classe : _____
 Entourer la VMA 1'30'' (test initial) : 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Entraînement		Séance 3	Séance ...	Séance ...	Séance ...	Séance 7 Test 2000m	Séance 8 Evaluation N2
Mon projet	Séries	4 x 3' R3'	2x [4 x 1'30 r'1'30] R3'	6' 3' 2 x 1'30	9' 4 x 45''R45''		2x [4'30r1'+1'30] R3'
	% de la VMA	95%	100 %	86% 95% 100%	80% 110%	90 et 100%
	Ordre envisagé (de 1 à N séries)						
	Vitesse de course visée (kml/h)						
	Distance de course envisagée (m)					2000	
	Distance réalisée (m)					2000	Vitesse réalisée :
Ma réalisation	Série 1	Projet réalisé (++) Projet réussi en partie (+) Projet non réussi (--) Projet abandonné (Ø)					
	Récup.	Suffisante (+) Excessive (Ø) Insuffisante (--)					
Ressenti pendant l'effort	Attribuer une valeur pour chaque critère selon une échelle allant de 1 à 5.	Difficulté générale <i>de très facile à très difficile</i>					
		Respiration <i>de normale à très rapide</i>					
		Essoufflement <i>de sans à manque d'air</i>					
		Fréquence cardiaque <i>de normale à très accélérée</i>					
		Température corporelle <i>de normale à intense</i>					
		Douleurs <i>d'insignifiantes à réelles</i>					
Fatigue <i>d'inexistante à très importante</i>							

Au dos du document, tu peux noter toutes les informations qui te sembleront utiles...