

ENDURANCE

CONSTATS:

- Certains élèves éprouvent des difficultés à rester motivés au cours d'un cycle d'apprentissage traitant des activités d'endurance.
- Ces dernières années, la formule retenue pour la rencontre USEP « Endurance » permet aux enfants de s'inscrire en course de régularité ou en course longue sur une distance choisie en fonction de leurs capacités. Le nombre de classes inscrites chaque année à cette rencontre est important, ce qui nous amène à penser que la formule satisfait enseignants (et enfants ?). Toutefois, le temps d'activité des élèves lors de cette rencontre est plutôt faible par rapport au temps d'attente.

C'est pourquoi, à la suite de ces constats et à partir d'une réflexion menée avec les éducateurs sportifs de La Gorgue, nous envisageons de tester une nouvelle formule de rencontre « Endurance » qui pourrait :

- Coexister avec la formule actuelle (chaque classe choisit l'une ou l'autre formule).
- Ou coexister avec la formule actuelle (chaque classe peut faire l'une ou l'autre ou les deux).
- Ou supprimer la formule actuelle (toutes les classes s'inscrivent dans cette nouvelle formule).
- Ou ne pas avoir lieu (on conserve pour tout le monde, la formule actuelle). Dans ce dernier cas, les contenus de cette rencontre peuvent être utilisés comme contenus d'apprentissage afin de compléter le cycle de travail en endurance avec vos élèves.

Pour cette année, le comité USEP Bailleul a choisi de tester cette rencontre à La Gorgue avec des classes volontaires (3 maximum). Après lecture des contenus ci dessous, nous aimerions que vous nous donniez votre avis en nous renvoyant le coupon complété.

DESCRIPTION DE LA RENCONTRE « ENDURANCE » MULTI FORMES ET ... COURIR DE PLAISIR

Principe :

Proposer aux élèves des activités physiques et sportives variées (voire innovantes), afin de leur faire vivre des situations d'endurance plus ludiques, et plus longues.

Formule:

Des duos sont constitués et ont l'occasion de vivre 4 ateliers durant la demi journée:

- LE BIATHLON
- LE RUN AND BIKE
- LE CONTRAT DUREE

Remarque: Le caractère ludique et motivant de l'activité pourrait orienter les enfants vers un engagement trop important les amenant à fonctionner sur le mode de la résistance plutôt que de l'endurance (rythme cardiaque plus élevé sur un temps plus court). C'est pourquoi les règles des jeux et calculs des scores sont pensées de manière à ce que soit privilégiés des comportements de régularité, de respect de l'engagement, de connaissance de ses capacités, d'organisation et de gestion de l'effort plutôt que sur une performance liée au temps ou à la distance. De plus, la succession d'activités sur la demi journée risque de mobiliser des ressources énergétiques importantes pour les enfants, d'où la nécessité de fonctionner uniquement autour d'allures sollicitant les enfants dans des capacités d'endurance.

LE BIATHLON:

Principe : Pour chaque duo, un coureur, un observateur. Au signal de départ, les coureurs réalisent le parcours de 200 mètres. Puis, ils se positionnent dans « la zone de tir de précision » sur leur emplacement identifié et effectuent chacun 3 tirs (voir plus bas « les tirs »). Ils reproduisent le même enchaînement pour totaliser 3 parcours. L'observateur note le temps de course de son partenaire et les points marqués lors des tirs. Il prépare également le matériel dans la zone de tir lorsqu'elle est sécurisée, pour le retour de son partenaire.

Ensuite, les enfants changent de rôles. Les scores viennent s'ajouter.

Les scores sont calculés de manière à mettre davantage en valeur les réussites pour les tirs et ainsi encourager les enfants à conserver un état de fraîcheur et de lucidité. Bien sûr, le temps de course viendra prendre sa part (moins importante) dans le calcul final (voir grille de score Biathlon). Les points maximum correspondent à des allures très modérées d'endurance pour des enfants de cycle 3.

Les tirs: Il est essentiel que cette activité sollicite de la précision pour les élèves en effort donc qu'elle nécessite un retour à un certain niveau de lucidité. Selon les possibilités matérielles des classes il pourra s'agir de :

- Volées de fléchettes (option retenue pour la rencontre à La Gorgue). Attention à la sécurité (zone de tir très matérialisée) , et à l'hygiène (alcool pour nettoyage des sarbacanes).
- Ballons ou balles dans carton, dans panier (lancer de précision et non pas de puissance).
- Stand type pêche aux canards.
- Toute autre activité de précision.

GRILLE DE SCORE BIATHLON (score sur 20 points maximum)								
	COUREUR 1 :				COUREUR 2 :			
	Précision 1	Précision 2	Précision 3	Total Précision	Précision 1	Précision 2	Précision 3	Total Précision
Points de précision								
	200 m	400 m	600 m	Total Temps	200 m	400 m	600 m	Total Temps
Temps								
Total points « Précision » des deux coureurs								
Total points « Temps » des deux coureurs								
Bonus « Temps » pour le duo								
Total de l'épreuve BIATHLON (sur 20)								

Calcul du bonus « Temps » :

4 points si le temps de course des deux coureurs est inférieur à

3 points si le temps de course des deux coureurs est inférieur à

2 points si le temps de course des deux coureurs est inférieur à

1 point si le temps de course des deux coureurs est inférieur à

1 point de plus par coureur si il a été régulier (même temps aux 200 mètres à + ou - 10 secondes).

Remarque: le barème a été choisi de manière à ce que les enfants puissent courir « tranquillement » et récupérer des points de bonus. Faire prendre conscience aux enfants que courir plus vite que Km /heure ne ramènera pas plus de 4 points.

Remarque : Le bonus maximum lié au temps de course étant de 6 points, il faudra faire en sorte que le meilleur score possible lié à la précision soit de 14 points (pour obtenir ainsi une note sur 20). Ainsi cette proportion viendra concrétiser le principe annoncé de privilégier l'activité de précision et donc la fraîcheur conservée dans cette épreuve d'endurance.

LE RUN AND BIKE

Principe: Deux enfants disposent d'un vélo pour deux. Ils collaborent pour courir ou rouler durant une durée choisie par eux mêmes (6, 8, 10 12 minutes). Ils tenteront de parcourir sur un parcours imposé, une distance qu'ils annonceront à l'avance. Ils peuvent effectuer les changements de rôles (coureur / rouleur) quand ils le désirent, les deux enfants étant dans l'obligation de rester dans une proximité de 3 mètres. **Les scores** sont calculés de manière à privilégier le respect du contrat annoncé, et un nombre minimum de relais passés (logique de l'activité). Le bonus attribué pour la durée choisie est minime. Aucun bonus n'est attribué pour une distance plus longue parcourue, donc pour une vitesse plus grande produite.

GRILLE DE SCORE « RUN AND BIKE » (score sur 20 points maximum)				
Respect de l'engagement (sur 10 points = 5 +5)				
	6 minutes	8 minutes	10 minutes	12 minutes
Durée annoncée				
Durée réalisée				
Distance annoncée				
Distance réalisée				
Points pour le respect de l'engagement :				
Points attribués pour le nombre de relais :				
Points Bonus pour la durée choisie :				
Total des points:				

Principes d'attribution des points:

Respect du contrat (sur 10 points):

Durée annoncée sur 5 points :

5 points pour une durée annoncée réalisée.

2 points pour un abandon après la moitié du temps annoncé.

0 point pour un abandon avant la moitié du temps annoncé.

Distance annoncée sur 5 points:

5 points pour une distance annoncée égale à la distance réalisée (différence de 200 mètres maximum)

4 points pour une distance annoncée égale à la distance réalisée (différence de 300 mètres maximum)

3 points pour une distance annoncée égale à la distance réalisée (différence de 400 mètres maximum)

2 points pour une distance annoncée égale à la distance réalisée (différence de 500 mètres maximum)

1 points pour une distance annoncée égale à la distance réalisée (différence de 600 mètres maximum)

0 point pour une distance annoncée avec une différence de plus de 700 mètres à la distance réalisée.

Nombre de relais (sur 6 points):

6 points pour 6 changements et plus.

5 points pour 5 changements.

4 points pour 4 changements.

3 points pour 3 changements.

2 points pour 2 changements).

Bonus durée choisie (sur 4 points): (ces points bonus sont donnés si la durée a été réalisée)

4 points pour une durée choisie de 12 minutes

3 points pour une durée choisie de 10 minutes

2 points pour une durée choisie de 8 minutes

1 point pour une durée choisie de 6 minutes

LA COURSE DE REGULARITE :

Le principe est d'amener les enfants à courir à une allure régulière sur un parcours de « longue distance ». Les distances sont imposées en fonction du niveau de classe. Pour des enfants en difficulté, la distance de 1200 mètres restent proposées pour tous les niveaux :

- CE2 : 1200 mètres
- CM1 : 1600 mètres (1200 mètres pour des enfants en difficulté).
- CM2 : 2000 mètres (1200 mètres pour des enfants en difficulté).

Dans votre école, lors des activités de préparation, d'entraînement, vous avez formé des duos (mixtes ou non), ayant la même allure. Le jour de la rencontre, ils courront ensemble sur la distance proposée. A mi parcours, leur temps sera pris (au passage du deuxième). Ce temps multiplié par deux, devrait être leur temps final.

A l'arrivée, le temps final réel est pris et comparé au temps final idéal.

Le classement est établi par la différence entre le temps final réel, et ce temps final idéal déterminé à mi parcours :

- 20 points de pénalité pour une équipe ayant moins de 3 secondes de différence.
- 19 points de pénalité pour une équipe ayant entre 3 et 6 secondes de différence.
- 18 points de pénalité pour une équipe ayant entre 6 et 9 secondes de différence.
- Etc...(par tranche de 3 secondes)
-

GRILLE SCORE COURSE DE REGULARITE				
Noms des coureurs :				
Distance à parcourir :				
Temps à mi parcours	Temps idéal final	Temps réel final	Pénalité	Score (sur 20)