

<p><b>Sollicitation des ressources au niveau optimal</b></p>	<p align="center"><b>Demi-fond</b></p> <p align="center"><b>Un dispositif qui permet</b></p> <p align="center"><b>-aux élèves de réguler leur vitesse de course et leur projet</b></p> <p align="center"><b>- aux professeurs de connaître les ressources énergétiques de chaque élève</b></p>	<p><i>Contexte d'enseignement :</i></p> <p align="center"><i>Demi-fond</i></p> <p align="center"><i>N1 et N2</i></p>
--	--	--

**Rappels théoriques, justifications**

Au collège, les élèves doivent établir des projets de performance précis (de 1km/h au N1 à 0,5km/h au N2) en utilisant des repères extérieurs et internes. Nous vous proposons une forme de pratique scolaire du demi-fond qui permet de connaître la vitesse de course de l'élève instantanément. Cette proposition vous permet de travailler soit en fractionner soit en continue et se révèle très pratique pour évaluer le projet des élèves au 1/2 km/h près (en plaçant un plot entre 2 plot vitesse.), ce qui se révèle plus complexe voire impossible sur un test en aller-retour ou sur le « carré magique ». Autres intérêts par rapport à ces 2 situations : - les changements de direction se font en courbe et non à angle droit ou à 180° (ce qui impactait forcément la vitesse de course), - tous les élèves ne sont pas concentrés au même point de départ. De plus, en jouant sur les distances ou le temps, le professeur a toute latitude quant à la fréquence des repères externes (18'', 36'', 54'', 1'12''...)

Au niveau didactique, cette proposition nous apparaît présenter au moins 4 intérêts :

- pour tous les élèves : la matérialisation de la vitesse qui représente une distance en fonction d'un temps (pilier 3 SCCC)
- pour l'élève en course : la connaissance instantanée de sa vitesse de course va lui permettre de réguler sa vitesse de course
- pour l'élève après sa course : la connaissance de l'évolution de sa vitesse de course va lui permettre de réguler son projet
- pour l'enseignant : connaître les ressources énergétiques de chaque élève pour lui proposer son programme d'entraînement (cf document joint)

**l'Horloge (d'après M. Labarbe, PFE académie La Réunion)**

**Boucle de départ** : 16m(A)+16m(B)+6m(C)+6m(D)+6m(E)=50m

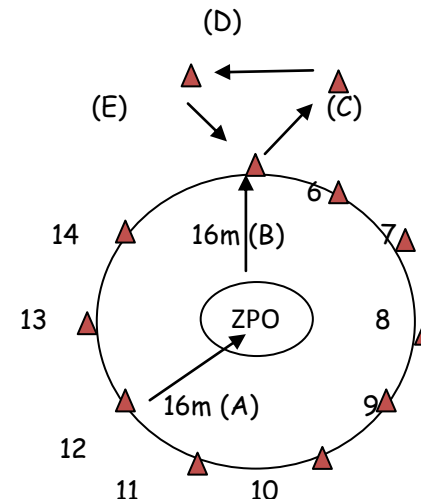
Chaque plot vitesse est distant de 10mètres

**ZPO** : Zone de Passage Obligatoire

**Arrêt** : Marche ou ralentissement excessif

**Déroulement** :

- 1-Le départ se fait sur votre plot vitesse
- 2-Vous passez obligatoirement par la ZPO
- 3-Vous faites le tour du triangle équilatéral de 6mètres de coté
- 4-Vous allez sur le plot annoncé dans votre projet
- 5- Au coup de sifflet (toutes les 36secondes) vous rejoignez la ZPO



**Observation**  
**Course 3minutes allure VMA**

<p><b><u>Consignes OBSERVATEUR:</u></b></p> <p>1- A chaque coup de sifflet, coche la case correspondant au « plot vitesse » atteint par le coureur.</p> <p>2- Relie les croix pour obtenir la courbe d'allure VMA du coureur</p> <p><b><u>Consignes ATHLETE (après la course):</u></b></p> <p>1- Compare ta courbe d'allure VMA avec les différents profils énergétiques pour</p> <p>2- Choisir ton programme d'entraînement des prochaines leçons</p>	<b>16</b>					
	<b>15</b>					
	<b>14</b>					
	<b>13</b>					
	<b>12</b>					
	<b>11</b>					
	<b>10</b>					
	<b>9</b>					
<b>8</b>						
Vit sifflet	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	

**Observation**  
**Course 3minutes allure VMA**

<p><b><u>Consignes OBSERVATEUR:</u></b></p> <p>1- A chaque coup de sifflet, coche la case correspondant au « plot vitesse » atteint par le coureur.</p> <p>2- Relie les croix pour obtenir la courbe d'allure VMA du coureur</p> <p><b><u>Consignes ATHLETE (après la course):</u></b></p> <p>1- Compare ta courbe d'allure VMA avec les différents profils énergétiques pour</p> <p>2- Choisir ton programme d'entraînement des prochaines leçons</p>	<b>16</b>					
	<b>15</b>					
	<b>14</b>					
	<b>13</b>					
	<b>12</b>					
	<b>11</b>					
	<b>10</b>					
	<b>9</b>					
<b>8</b>						
Vit sifflet	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	