

**LE DEMI FOND :**  
**COURSE AU RECORD**  
**OU**  
**MAÎTRISER UN**  
**AFFRONTLEMENT ?**

**E. TESTUD / D. ROSSI**

---

---

# ***EN RUPTURE ...***

Une épreuve de régularité ;

Une didactique cognitive « hard »

... qui évacue les domaines

**SENSIBLE + SOCIAL**



**Un parti pris pour un enseignement du  
demi fond qui valorise :**

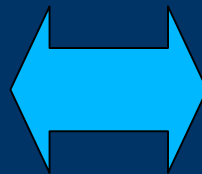
**le « défi athlétique en  
coopération et/ou  
opposition »**

---

---

# Un parti pris pour un enseignement du demi fond qui valorise :

**DEFI  
ATHLETIQUE**



**CONTEXTE  
ECOLOGIQUE  
=  
LE PELOTON**



# *UN ELEMENT CLE*

## LA COURSE EN PELOTON

- Signification anthropologique
  - Donne sens aux conduites adaptatives des pratiquants
  - Doit retrouver une place centrale pour développer une activité authentique chez nos élèves
- 
-

# ***UN APPUI THEORIQUE***

Anne Berteloot, Jean Trohel, Carole  
Sève

**2010, ANALYSE SÉMIOLOGIQUE DE  
L'ACTIVITÉ D'UN COUREUR DE DEMI-  
FOND EN SITUATION COMPÉTITIVE**

**De Boeck Supérieur | « Staps »)**

---

---

# ***UN APPUI THEORIQUE***

Anne Berteloot, Jean Trohel, Carole Sève, 2010, ANALYSE SÉMIOLOGIQUE DE L'ACTIVITÉ  
D'UN COUREUR DE DEMI-FOND EN SITUATION COMPÉTITIVE

**Un des ressorts de l'expertise d'un  
coureur de demi-fond nous semble  
ainsi résider dans sa capacité à**

**gérer des dilemmes**

**occasionnés par la prise en compte de  
différents éléments au cours même  
de la course**

---

---

# ***UN APPUI THEORIQUE***

Anne Berteloot, Jean Trohel, Carole Sève, 2010, ANALYSE SÉMIOLOGIQUE DE L'ACTIVITÉ D'UN COUREUR DE DEMI-FOND EN SITUATION COMPÉTITIVE

**Nos résultats ont mis en évidence qu'il n'a pas couru seul avec (ou contre) un chronomètre mais avec (et contre) d'autres coureurs.**

**La « présence » d'autres coureurs dans l'activité d'Antoine met en évidence la dimension collective de l'activité des coureurs de demi-fond. Ceux-ci n'agissent pas exclusivement en référence à un chronomètre et à des sensations mais aussi en relation avec autrui.**

---

---



# 3 ETAPES

Vivre 3 expériences en demi-fond

... correspondant à une acquisition progressive de connaissances et compétences liées à l'exploitation de ses ressources + gestion de la course en peloton

- 2 PÔLES DE DIVERSIFICATION



# PÔLE

## RESSOURCES ENERGETIQUES UTILISEES

Allure « TROTTINETTE » :  
allure lente en aérobie pur  
(en dessous du seuil aérobie de 75% VMA)  
utilisée en échauffement.

Allure « VELO » :  
A partir de 75% VMA  
jusqu'au seuil anaérobie (vers 85% VMA),  
on parle aussi de résistance douce.

Allure « SCOOTER » :  
Au-dessus du seuil anaérobie,  
on parle aussi de résistance dure.

Allure « MOTO » :  
puissance aérobie  
(proche VMA voire au-dessus).

---

---

# *PÔLE*

## *INTERACTIONS SOCIALES (PELOTON)*

1. Un peloton qui coopère



2. Maîtrise de la coopération... tentative d'affrontement



3. Maîtriser un affrontement



# ***ETAPE 1***

**S'éprouver dans l'effort  
au sein d'un collectif**

**(dimension « courir AVEC »)**

**et prendre connaissance des ses capacités de  
performance en demi-fond :**

**« le 3' + 9' »**

---

---

# ***ETAPE 2***

**S'éprouver dans l'effort au sein d'un collectif, sur 3 séries de course qui juxtaposent coopération puis affrontement :**

**« le 6' AVEC + 3' CONTRE  
+ 3' CONTRE »**

---

---

# ***ETAPE 3***

**Courir contre des adversaires  
de niveaux identiques,  
effectuer des choix tactiques pour  
gagner des rangs de classement  
à des vitesses proches de VMA :**

**« le 4 x 3' CONTRE »**

---

---

# *ETAPE 1*

## FIL ROUGE MOTEUR

Enchaîner collectivement 2 courses selon des allures distinguant 2 registres physiologiques (vélo / moto) pour performer en demi-fond.

## INDICATEURS DE COMPETENCE

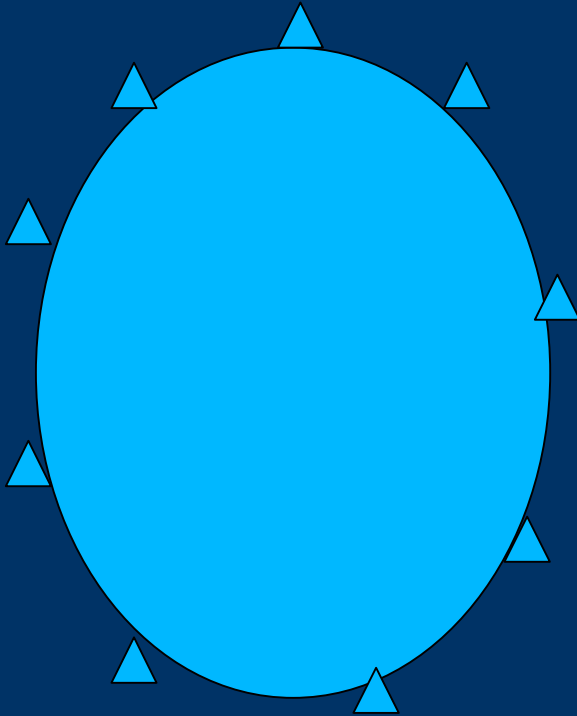
## LES SCORES PLOTS

---

---

# ETAPE 1

## LES SCORES PLOTS



exemple sur le total  
des courses sur 9 minutes :

Score plots en leçon 3 =  
150 plots (soit 10km/h)

Score plots en leçon 8 =  
160 plots (soit 10,7 km/h)



# *ETAPE 1*

## FIL ROUGE METHODOLOGIQUE

Maîtriser une coopération afin de conserver la « cohésion » du peloton en réduisant les écarts de coureurs tout en s'inscrivant dans le défi de performer (choix de vitesse du peloton plus ambitieuse).

## INDICATEURS DE COMPETENCE

## LE SCORE PELOTON

---

---

# *ETAPE 1*

## LE SCORE PELOTON

- Le peloton en or
  - Le peloton en argent
  - Le peloton en bronze
    - Le peloton fragile
    - Le peloton éclaté
- 
-

# *ETAPE 1*

## FIL BLEU SOCIAL

Échanger pour réguler la stratégie de course,  
jouer le rôle de lièvre de course.

## INDICATEURS DE COMPETENCE

# LE SCORE LIEVRE

---

---

# *ETAPE 1*

## LE SCORE LIEVRE

- Le lièvre en or
- Le lièvre en argent
- Le lièvre en bronze
  - Le levreau

