

Scénario pédagogique enrichi par le numérique

À foulées maîtrisées !



APSA Support

CA

Demi-fond

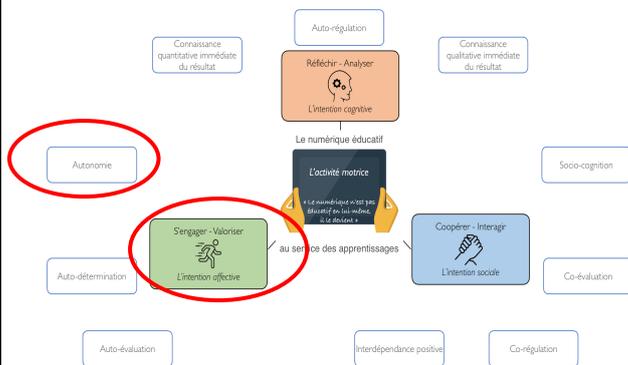
1

Contexte / axe de transformation envisagé

Passer d'une foulée désorganisée et énergivore à la construction d'une foulée efficace, économique, adaptée aux intensités demandées.



[Lien Vidéo](#)



Intention

S'engager

Moyen(s)

Autonomie

Outil(s)

Numbers/Excel
/ Calc

Cautions scientifiques

Références aux 4 degrés d'autonomie décrits par J.A MEARD et S.BERTONE.

L'outil va favoriser l'engagement, au plan affectif et cognitif en paramétrant une distance à atteindre relative à une intensité et à une vitesse de course à soutenir sur des durées prévues.

Besoins	Niveau D'expertise		Plateforme(s)							
	★☆☆ Enseignant	★☆☆ Élève	 Android	 Apple	 Windows					
Tablettes				Connexion wifi						
Ordinateur portable		6		Trépied						
Vidéoprojecteur				Caméra						
Cardiofréquencemètre				Autres iPhone	6					
Programmes	COLLEGE					LYCEE				
	Objectifs Généraux (en lien avec les domaines du socle) priorisés									
	<input type="checkbox"/> Cycle 3		<input type="checkbox"/> Cycle 4			<input checked="" type="checkbox"/> LGT		<input type="checkbox"/> LP		
	Développer sa motricité	S'approprier méthodes et outils	Partager règles, rôles, responsabilité	Entretenir sa santé	S'approprier une culture	Développer sa motricité	Se préparer, s'entraîner	Exercer sa responsabilité	Construire sa santé	Accéder au patrimoine culturel
	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Attendus de Fin de Cycle (AFC) de Fin de Lycée (AFL) ou de Fin de Lycée Professionnel (AFLP) ciblés										

S'engager pour produire une performance maximale à l'aide des techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de la vitesse d'exécution et la précision des temps réalisés.

Compétence attendue contextualisée/Objectifs de transformation (motrice méthodo sociale)

Être capable de gérer et d'enchaîner 3 courses d'intensités et de durées choisies afin de parcourir la plus grande distance possible.

Le coureur utilisera des repères internes et externes grâce à un outil numérique, tenu par un partenaire de course qui le coachera (observations, relevés d'indices, conseils).

ORGANISATION

Temporalité : Situation Leçon Séquence Cycle

Générale

Numérique

Une classe de seconde générale et technologique dont les élèves sont appariés par VMA proches et donc constituant deux vagues de coureurs endossant alternativement, les rôles de coureur et d'observateur-partenaire de course.

L'objectif est de faire vivre aux élèves différentes allures de course et de les maintenir sur des durées de course différentes.

Le balisage de la piste de 400m (tous les 25 mètres) permet de connaître directement la vitesse de course parcourue à chaque répétition ainsi que d'apprécier la vitesse de course.

La distance de course parcourue permet aux élèves de valider la situation parce qu'ils auront respecté et maintenu la vitesse de course et l'intensité prévues dans les temps imposés.

Leçon N°1 :

Test de VMA 2*1000m

Leçon N°2 :

9'*70% VMA-6'*80% VMA-3'*90%VMA

Leçon N°3 :

6'*80%VMA-3'*90%VMA-1'30*100%VMA

Leçon N°4 :

(1'30*100%VMA-1'*110%VMA-30''*130%)

(30''*130%-1'*110%VMA-1'30*100%VMA)

Leçon N°5 :

2*(45''*120%VMA-1'30*110%VMA-

3'*100%VMA)

Leçon N°6 :

3' à vitesse max-3'*70%VMA-3' à vitesse max (on ne fixe pas d'intensités).

Leçon N°7 :

4*3' Choix de l'intensité par l'élève pour réaliser la distance la plus grande en 3 courses choisies parmi les 3 meilleures sur 4.

Leçons N°8&9

Evaluation

Un iPhone pour deux et pour ceux qui n'en disposent pas- un ordinateur région pour deux, avec rotation des rôles après chaque série de course.

Le coureur s'impose une distance de course à réaliser en amont de chaque course.

Le partenaire d'entraînement observe le nombre de tours de 400m réalisés, puis le nombre de plots de 100m, puis le nombre de plots de 50m, puis le nombre de plots de 25m atteints à la fin du temps de course par son coureur.

Les élèves fonctionnent de manière autonome et synchrone.

Ils manipulent et s'échangent l'iPhone ou l'ordinateur.

Numbers :

Sur chaque iPhone, un fichier Numbers (envoyé par Air Drop) permet aux élèves de paramétrer la distance à réaliser avant chaque course.

Windows :

Sur chaque ordinateur région, un fichier libre office Calc (envoyé par ENT) permet aux élèves de paramétrer la distance à réaliser avant chaque course.

Sur les applications, la distance de course et la vitesse réalisées sont indiquées directement en fin de course, l'écart entre la prédiction et la réalisation est mesuré. Un pictogramme permet de vérifier si le coureur a atteint sa distance « objectif » ou s'il présente un écart donc si l'objet d'enseignement est atteint (optimiser la foulée de course pour qu'elle soit efficace et économique).

Scenario pédagogique enrichi par le numérique

Le carnet d'entraînement et le bilan numérique permettent aux élèves de faire deux prédictions de distance afin de réaliser la plus grande distance possible en fonction des sensations ressenties (attitude de course, efforts, respiration), des bilans antérieurs et des discussions avec le partenaire d'entraînement.

Un bilan numérique sur Numbers et Excel est proposé aux élèves pour noter les distances, les intensités et les sensations ressenties. En fin de séance, les élèves ont connaissance de leurs résultats sous forme chiffrée et graphique ce qui leur donnera la possibilité de se réguler pour la séance suivante.

Critères de réussite + (Niveau de maîtrise)

Rôles de l'élève ou Régulations

Degré 1	≥ 125 m
Degré 2	$51m < D \leq 100$ m
Degré 3	$26m < D \leq 50$ m
Degré 4	≤ 25 m

Ecart entre distance prévue et distance réalisée.

Coureur :

1. Doit paramétrer dans le fichier de son smartphone ou de son ordinateur la distance de course qu'il souhaite atteindre en ayant vérifié qu'elle met en relation le couple (intensité/durée) prévu et la vitesse de course en fonction de la VMA, avant de remettre l'appareil à son partenaire.
2. Doit faire son bilan en fin de course par rapport à la distance atteinte, à l'évaluation de l'écart de distance calculé, de la vitesse réalisée et des ressentis en fin de course.
3. Doit retranscrire ses résultats sur son carnet et les analyser.

Partenaire :

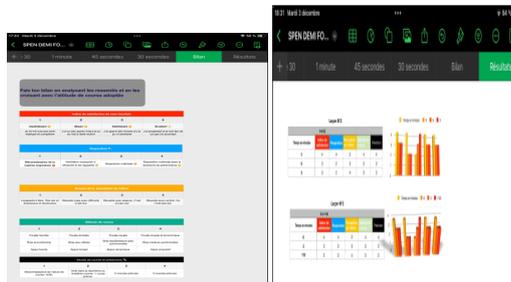
1. Doit être concentré(e) pour saisir avec le smartphone ou ordinateur de son coureur le nombre de tours de piste de 400m ainsi que le temps du 1^{er} 400m, le nombre de plots de 50 m et de soucoupe de 25m.
2. Doit identifier le degré de maîtrise dans l'attitude de course de son coureur.
3. Doit pouvoir conseiller sur un paramètre de course par séance.

ILLUSTRATIONS

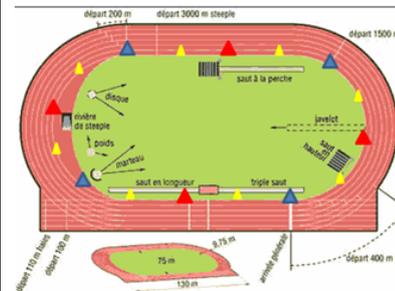
Utilisation du fichier



Grilles d'observation- Feuille de résultats



Balissage de la piste



Plus-values et points de vigilance

Plus-values : Gain d'autonomie au travers de la prévision d'une distance et d'une vitesse avant la course, de la précision d'un calcul en fin de course (écart prévu/écart réalisé) ainsi que de l'ajustement futur d'une distance en fonction des ressentis.

Gain de temps de manipulation et accès formateur au tableau de mise en relation vitesse/distance.

Limites : Rappel de chargement de l'ordinateur portable, libre office calc est moins ludique que Numbers, multiplication des supports

Autre(s) ressource(s) :

