

## VOIE PROFESSIONNELLE

CAP

2<sup>DE</sup>

1<sup>RE</sup>

T<sup>LE</sup>

### Éducation physique et sportive

ENSEIGNEMENT

COMMUN

#### Champ d'apprentissage 1 (CA1) : Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée.

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève cherche à mobiliser au mieux ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible, pour établir et dépasser un record personnel.

#### ACTIVITÉ : DEMI-FOND

##### Trois courses de 400 m (maximum) en peloton avec handicap.

**But :** Produire une série de 3 courses de  $\pm 400$  m, en peloton, à handicap en se classant le mieux possible.

**Organisation matérielle :** Piste de 400 m avec 1 plot tous les 5 m sur le 1<sup>er</sup> 100 m. 20 plots sont donc à disposer.

**1<sup>er</sup> course :** tous les coureurs (ayant un écart de temps sur 400 m  $<$  à 20") se placent sur la même ligne de départ. À l'arrivée du 400 m, le chronométrateur mémorise les temps et annonce l'ordre d'arrivée des coureurs au fur et à mesure des passages. Pendant le temps de récupération, on note les temps de course et chacun repère sa performance.

**2<sup>e</sup> course :** les coureurs se positionnent à la corde dans l'ordre d'arrivée de la 1<sup>e</sup> course. Le coureur le plus rapide se place sur la ligne de départ du 400. Les suivants se positionnent sur leur plot en respectant la distance correspondant à l'écart de la première course. On attribue par convention un écart de 5 m par seconde d'écart. Le coureur le plus lent de la course 1 est donc placé en tête de la course 2. Exemple : si deux élèves ont eu 5 secondes d'écart en course 1, ils seront séparés par 5 plots à la course 2 (course à handicap).

**3<sup>e</sup> course :** même principe que précédemment. Les coureurs partent avec un handicap correspondant à leur classement de la course 2.

##### Attribution des points (se reporter à un tableau pré-rempli pour simplifier les calculs)

- La 1<sup>e</sup> course attribue **10 points** : le temps réalisé donne une note sur 10 points (voir exemple de barème ci-dessous)
- La 2<sup>e</sup> course à handicap attribue **5 points** : le 1<sup>er</sup> coureur obtient 5 points ( $5 \times 15 / 15$ ), le 2<sup>e</sup> obtient 4,7 points ( $5 \times 14 / 15$ ), etc. (se reporter au tableau)
- La 3<sup>e</sup> course à handicap attribue **4 points** : le 1<sup>er</sup> coureur obtient 4 points ( $4 \times 15 / 15$ ), le 2<sup>e</sup> obtient 3,7 points ( $4 \times 14 / 15$ ), etc. (se reporter au tableau)
- **1 point** supplémentaire est attribué aux coureurs améliorant leur classement à la 3<sup>e</sup> course.

##### Adaptations possibles :

- Adaptation du barème pour la 1<sup>e</sup> course en lien avec les caractéristiques des élèves. Possibilité de différencier un barème garçons/filles
- Appairer des coureurs de groupes différents et cumuler les points des deux coureurs. Cette option permet d'engager un travail en binôme, d'aborder les échanges sur des conseils stratégiques, de soutien et d'encouragements mutuels.
- Les 20 plots sont disposés sur les 100 m **avant** le 400 m. Le coureur le plus rapide est donc positionné **au départ du 500 m**. Si l'écart entre le meilleur coureur et le(s) moins rapide(s) dépasse 20" (donc 20 plots) alors le moins rapide sera positionné au départ du 400 m.
- L'arrivée peut être filmée pour établir la « photo finish ». Certaines applications numériques le permettent aussi.

Exemple de  
forme scolaire  
de pratique :

##### Course en peloton

Objectifs	CA1 : Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée.		APSA : Demi-fond
Développer sa motricité	<b>AFLP</b> : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Enchaîner lucidement trois courses de $\pm 400$ m à la plus grande vitesse possible pour se placer au meilleur rang possible dans une course en peloton.		
	<p style="text-align: center;"><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les notions de VMA comme repère d'entraînement, d'allures de course.</li> <li>• Les tactiques de courses possibles (au train, par à-coups, par accélération progressive, au sprint...).</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'impliquer dans un effort optimal dès la première course afin de réaliser la meilleure performance sur la première course tout en ayant les ressources pour terminer les deux autres courses dans les meilleures conditions.</li> <li>• Établir une stratégie de course permettant de se placer dans le peloton.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager avec loyauté dans une course en peloton.</li> <li>• Persévérer pour progresser au fil de la séquence.</li> </ul>
	<b>AFLP</b> : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.		
S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Courir efficacement une série de sprints longs en se plaçant au mieux dans le peloton.		
	<p style="text-align: center;"><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité d'une motricité de course (alignement, placement du buste gainé et du regard, bassin rétroversé, action des bras, cycle antérieur...).</li> <li>• Le vocabulaire athlétique.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se connaître pour mieux répartir son effort.</li> <li>• Identifier les qualités des adversaires (capacités d'accélération, sprint, persistance à l'effort, persévérance mentale).</li> <li>• Améliorer ses ressources dans les filières lactiques et alactiques.</li> <li>• Placer des accélérations à des moments stratégiques.</li> <li>• Se positionner dans le peloton pour terminer à la meilleure place possible.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de s'impliquer dans un effort intense et répété.</li> </ul>
	<b>AFLP</b> : S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : S'engager à une allure optimale en se basant sur les temps et ressentis précédents et persévérer pour finir l'épreuve.		
	<p style="text-align: center;"><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les références à VMA et temps antérieurs.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérer ses performances antérieures pour réguler sa vitesse dès le 1<sup>er</sup> 400 m.</li> <li>• Repérer les qualités et caractéristiques des adversaires.</li> <li>• Affiner son ressenti pour réguler sa stratégie de course.</li> <li>• Gérer l'enchaînement des 3 courses pour mener l'épreuve à son terme.</li> <li>• Accepter l'effort et sa répétition dans des zones d'inconfort.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une attitude réflexive sur sa pratique.</li> <li>• Persévérer malgré la fatigue.</li> </ul>

<b>Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire</b>	<b>AFLP</b> : S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Assurer les rôles d'organisateur et d'aide pour ses partenaires.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Addition de temps.</li> <li>• Organisation de la situation (1 plot tous les 5 m).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérer son résultat dans un tableau à double entrée.</li> <li>• Assurer les rôles de starter et juge de départ (coureurs au bon plot lors du handicap).</li> <li>• Utilisation possible d'un tableur pour conserver les performances réalisées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer avec rigueur et impartialité les rôles d'organisation.</li> <li>• Focaliser son attention sur la tâche à accomplir.</li> </ul>	
<b>Construire durablement sa santé</b>	<b>AFLP</b> : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : S'échauffer de façon autonome et mener un échauffement avant une série de courses.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Phases et principes d'échauffement.</li> <li>• Exercices et situations permettant un travail technique.</li> <li>• Étirements activo-dynamiques et passifs : leur placement et fonction.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir s'échauffer (structurer son échauffement qui sera progressif, modéré, continu et complet).</li> <li>• Identifier ses forces et faiblesses athlétiques.</li> <li>• Reproduire des gammes athlétiques.</li> <li>• Chronométrer à la seconde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de se préparer progressivement et complètement avant de s'engager au maximum de ses capacités.</li> <li>• Accepter la répétition et l'échec momentané.</li> </ul>	
<b>Accéder au patrimoine culturel</b>	<b>AFLP</b> : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Connaître ses temps de référence sur 400 m et des temps de niveau international.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles fédérales principales et leur raison d'être.</li> <li>• Vocabulaire athlétique spécifique (la corde, cycle de jambe, etc.).</li> <li>• Temps de référence internationale féminine et masculine sur 400 m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Émettre son avis sur les formes de pratiques proposées.</li> <li>• Proposer des alternatives possibles.</li> <li>• Faire des choix au sein des pratiques, que l'on peut justifier.</li> <li>• Situer sa meilleure performance au regard des performances réalisées par les athlètes de haut niveau.</li> <li>• S'engager dans une course avec un but qui se réfère à une performance connue (la sienne ou un record).</li> <li>• Formuler un projet de temps de course lucide et adapté en référence à un historique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de s'engager dans des formes scolaires de pratique.</li> </ul>	

**Tableaux d'attribution des points**

**Exemple de barème pour la 1<sup>er</sup> course (sur 10 pts)**

perf.	> 2'30	2'25	2'20	2'15	2'10	2'05	2'00	1'55	1'50	1'45	1'40	1'30	1'25	1'20	1'15	1'10	1'05	1'00	55"	< 50"
pts	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10

Attribution des points pour les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> courses en fonction du classement

<b>5 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	5	4	3	2	1																				
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	1	2	3	4	5																			
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,8	1,6	2,4	3,2	4																			
<b>6 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	6	5	4	3	2	1																			
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,8	1,7	2,5	3,3	4,2	5																		
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,7	1,3	2,0	2,7	3,3	4																		
<b>7 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	7	6	5	4	3	2	1																		
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,7	1,4	2,1	2,9	3,6	4,3	5																	
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,6	1,1	1,7	2,3	2,9	3,4	4																	
<b>8 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	8	7	6	5	4	3	2	1																	
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,6	1,3	1,9	2,5	3,1	3,8	4,4	5																
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4																
<b>9 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	9	8	7	6	5	4	3	2	1																
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,6	1,1	1,7	2,2	2,8	3,3	3,9	4,4	5															
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,4	0,9	1,3	1,8	2,2	2,7	3,1	3,6	4															
<b>10 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1															
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5														
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,4	0,8	1,2	1,6	2	2,4	2,8	3,2	3,6	4														
<b>11 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1														
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,5	0,9	1,4	1,8	2,3	2,7	3,2	3,6	4,1	4,5	5													
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,4	0,7	1,1	1,5	1,8	2,2	2,5	2,9	3,3	3,6	4													
<b>12 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1													
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,4	0,8	1,3	1,7	2,1	2,5	2,9	3,3	3,8	4,2	4,6	5												
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,3	0,7	1,0	1,3	1,7	2,0	2,3	2,7	3,0	3,3	3,7	4												
<b>13 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1												
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,4	0,8	1,2	1,5	1,9	2,3	2,7	3,1	3,5	3,8	4,2	4,6	5											
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,3	0,6	0,9	1,2	1,5	1,8	2,2	2,5	2,8	3,1	3,4	3,7	4											
<b>14 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1											
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,4	0,7	1,1	1,4	1,8	2,1	2,5	2,9	3,2	3,6	3,9	4,3	4,6	5										
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,3	0,6	0,9	1,1	1,4	1,7	2,0	2,3	2,6	2,9	3,1	3,4	3,7	4										
<b>15 coureurs</b>	class <sup>t</sup>	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1										
	2 <sup>e</sup> course	5 pts	0,3	0,7	1,0	1,3	1,7	2,0	2,3	2,7	3,0	3,3	3,7	4,0	4,3	4,7	5									
	3 <sup>e</sup> course	4 pts	0,3	0,5	0,8	1,1	1,3	1,6	1,9	2,1	2,4	2,7	2,9	3,2	3,5	3,7	4									