


I. CULTURE DE LA SENSIBILITE	II. CULTURE DE LA REGLE ET DU DROIT	III. CULTURE DU JUGEMENT	IV. CULTURE DE L'ENGAGEMENT
-----------------------------------------	------------------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------------

Champ d'apprentissage : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.

APSA Endurance cycle 3
Apprendre à se sentir membre d'une collectivité et responsable
d'une réussite collective

Situation de référence + évolutions.	Objectifs d'apprentissage EPS	Compétences EMC Dispositifs/ attitudes favorisant la compétence
<p style="text-align: center;">Circuit de 100 à 120m environ.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><u>Zone verte (losange)</u> : zone d'échange et de repos. <u>Zone orange (rectangle)</u> : zone de surveillance et de sanction.</p> <p>Par équipes de 4 ou 5 coureurs de niveaux hétérogènes, réaliser le plus grand nombre de tours en 8' environ.</p> <p>Contraintes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lors de chaque tour, un coureur de l'équipe est au repos. Il change lors de chaque tour. Ce changement s'effectue en zone verte. Le joueur au repos valide ce nouveau tour effectué par son équipe, ajoute donc un point à son équipe (prévoir affiche). - Lors du passage en zone orange, tous les coureurs doivent y être simultanément. Si un joueur en sort alors que tous n'y sont pas encore entrés, l'équipe doit effectuer une pause de 5 s dans la zone rouge. <p>Une équipe arbitre (2 dans la zone de pénalité, 2 dans la zone de repos) et veille au respect des règles. Elle change lors de chaque nouvelle série</p>	<p>Savoir adopter une allure adaptée.</p> <p>Adapter sa motricité à des situations variées.</p> <p style="padding-left: 20px;">Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.</p> <p style="padding-left: 20px;">Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.</p>	<p style="color: orange;"><i>1.5 Respecter et faire respecter les règles communes</i></p> <hr style="border: 1px solid orange;"/> <p>Intégrer cette situation à un projet « rencontre athlétisme au sein de la classe »</p>

<p>Séance 1 Sur un circuit de 80 m, effectuer le plus grand de tours en 3'. Travail par 2. L'un court, l'autre note et chronomètre. Chaque élève effectue 2 séries.</p> <p>Entre la 1ère et la seconde série, organiser un dialogue permettant de mettre en évidence la gestion de son effort, sans développer outre mesure.</p>	<p>Se connaître afin de mobiliser de façon optimale ses ressources.</p>	<p><i>III.2 Confronter ses jugements à ceux d'autrui dans une discussion ou un débat argumenté et réglé</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Accepter les remarques - Formuler des hypothèses, les valider ou les invalider
<p>Séance 2 <i>En classe</i></p> <p>Constituer les équipes</p> <p>Séance pouvant être « longue ».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phase orale collective. « Comment constituer les équipes ? ». « Une contrainte : la mixité des équipes » - Lister les propositions puis débat au sein de groupes constitués par l'enseignant. - Restitution avec argumentation. Ex G1 : « Si nous décidons, les meilleurs vont vouloir se mettre ensemble. Nous pensons donc qu'il vaut mieux que l'enseignant(e) forme les équipes » Ex G2 : « Si l'enseignant(e) décide, on ne va pas pouvoir être avec nos amis. Il est plus facile de se dépasser quand on est avec ses camarades.... » Ex G3 : « Il faudrait regarder les résultats de chacun et faire des équipes de mêmes niveaux ». - Synthèse et décision <p>Proposition</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réalisation d'un sociogramme. Chaque élève inscrit le nom d'un élève avec lequel il souhaite absolument être. <p>L'enseignant constitue ensuite les équipes en s'appuyant sur les « demandes », propositions (le niveau de performance est pris en compte) et informe les élèves avant la séance 3.</p>		<p><i>III.2 Confronter ses jugements à ceux d'autrui dans une discussion ou un débat argumenté et réglé</i></p> <hr/> <p><i>III.4 Différencier son intérêt particulier de l'intérêt collectif puis/et se sentir membre d'une collectivité</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Qui décide de la constitution des équipes ? Les élèves ou l'enseignant ? : Penser un temps en classe pour définir les critères à prendre en compte 1. Toutes les équipes doivent avoir la possibilité de gagner. <i>Ne pas stigmatiser les élèves plus en difficulté</i> 2. L'enseignant constitue des équipes par affinités. 3. L'enseignant constitue les équipes en prenant en compte les critères 1 et 2 4. Tirage au sort. Peut favoriser l'acceptation de tous, mais déséquilibrer les équipes. <p>Proposition : Tendre vers une organisation permettant une évaluation mixte : <u>Performances et progrès</u></p> <hr/> <p><i>II.1 Respecter les décisions communes</i></p>

<p>Séance 3</p> <p>Mise en situation. Il est possible lors de cette séance de proposer un circuit de 100m de façon à avoir un nombre de tours conséquent, donc un nombre de passages en zone verte significatif. Un tour s'effectuera en 50" max.</p> <p><i>Problèmes qui se poseront</i> <i>Plusieurs coureurs veulent se reposer. Cela nécessitera de rendre visible celui qui va « sortir ».</i> Proposition : Chasuble tenue en main par celui qui va sortir.</p> <p><i>Le rythme adopté ne permet pas d'optimiser la performance de l'équipe :</i> <i>lenteur ou vitesse excessive provoquant des pénalités.</i></p> <p>Phase orale - Comment définir qui sort ? - Engager une réflexion autour de la notion d'allure. Corrélativement : Qui rythme la course de l'équipe ? Accueil des remarques et propositions des élèves avant nouvelle mise en situation</p>	<p>Contrôler son engagement moteur et affectif.</p> <p>Savoir adopter une allure régulière</p>	<p><i>III.3 s'informer, prendre des repères pour agir avec les autres.</i></p> <p><i>I.3 Exprimer son opinion et respecter l'opinion d'autrui</i></p>
<p>Situation 3 : Circuit de 120m. Adopter une allure adaptée. Contrainte prioritaire : L'équipe reste groupée</p> <p>- 2'x 5. - Un coureur mène l'équipe. <i>Celui-ci change lors de chaque série</i></p> <p>- Un membre de l'équipe chronomètre, mesure la distance parcourue (prévoir plot tous les 20 m et tableau permettant de noter), régule verbalement l'allure du meneur de façon à ce que l'équipe soit groupée. <i>Celui-ci change lors de chaque série.</i></p> <p>Phase orale Le meneur : ses compétences ? Alternatives : Varier les meneurs. Quels intérêts ?</p>	<p>Assumer des rôles et des responsabilités Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...).</p> <p>Savoir utiliser un chronomètre.</p>	<p><i>III.1 Développer les aptitudes au discernement et à la réflexion critique</i></p>

		<p><i>I.2 Être capable d'écoute et d'empathie</i> <i>I.4 Accepter les différences.</i></p> <p><i>Les remarques relatives aux caractéristiques de ce qu'est un « bon meneur » peuvent faire l'objet de propositions écrites, laissant ainsi le temps de se projeter puis de débattre.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Attentif aux autres - A l'écoute des demandes - Capable de se réguler <hr/> <p><i>IV.5 Savoir s'intégrer dans une démarche collaborative et enrichir son travail ou sa réflexion grâce à cette démarche</i></p> <hr/> <p><u>Accueil des remarques des élèves</u> <u>Provoquer une réflexion autour de</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Le meneur doit être vigilant et ambitieux - Il est nécessaire de verbaliser son aisance et ses difficultés - Le rythme doit être régulier.
<p>Séance 4 Organiser l'entrée du coureur au repos et la sortie de celui qui souhaite se reposer</p> <p>Circuit court : 60 à 80m max.</p> <p>Plusieurs séries de 3'. 3' de négociation interne à chaque équipe entre chaque série.</p> <p><u>Pistes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer en dernière position quand on souhaite sortir. <p>Si deux souhaitent sortir, c'est celui qui a effectué le plus de tours consécutifs qui sort.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Annoncer au groupe à voix haute. - Si personne ne souhaite sortir... <p>Synthèse collective à l'issue de la 4ème série. Choix effectués par chaque équipe</p> <p>La 5ème série est LA décision de l'équipe.</p>		<p><i>En amont, les élèves effectuent des propositions. Utilisation d'un tableau, d'une affiche pour laisser une trace des propositions.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Se placer en queue de « peloton quand on se sent fatigué</i> - <i>Récupérer la chasuble quand on souhaite sortir</i> - <i>Négocier en courant</i> <hr/> <p><i>III.2 Confronter ses jugements à ceux d'autrui</i></p> <hr/> <p><i>Veiller à ce que chacun puisse, s'il le souhaite, exprimer son point de vue et l'argumenter.</i></p>

<p>Séance 5 Mise en œuvre des composantes abordées lors des séances 3 et 4. 3'x5. Circuit court : 60m L'objectif sera d'améliorer les performances de l'équipe. <i>Pas de système de sanction</i></p>		
<p>Séance</p> <p>Évaluation : situation de référence</p> <p>Proposition de notation : Le nombre total de points obtenus dans le cadre d'une rencontre correspond au nombre total de tours réussis + le nombre de tours supplémentaires effectué par rapport à la situation initiale.</p>		
<p>Séances courtes décrochées au cours du cycle La réussite de l'équipe dépend aussi du niveau de performance de chaque membre de l'équipe.</p> <p><u>Concevoir 2 séances au cours du cycle centrées sur le progrès de l'élève.</u></p> <p><u>Séance décrochée 1</u> Développement des ressources biomécaniques. - Comment adopter une foulée efficace ? (amplitude, pose des pieds, positionnement du tronc, des bras...) <i>cf : Doc de réf joint : doc_athle-2</i></p> <p><i>En classe : Observation du document + décryptage</i> <i>Essais : 4 sessions de 2'. L'un court, l'autre observe et critique.</i> <i>Possibilité d'utiliser des tablettes pour étayer l'analyse et conseiller plus efficacement.</i></p> <p><u>Séance décrochée 2.</u> Recherche de son allure maximale. Il s'agira donc de tenter de maintenir une allure « soutenue ».</p> <p>- Plot tous les 40 m. Celui qui ne court pas chronomètre et annonce le temps mis entre chaque intervalle. 3 séries de 3' pour chaque élève.</p>	<p>Objectifs de ces séances</p> <p>Se connaître afin de mobiliser de façon optimale ses ressources.</p> <p>Pendant l'action, ressentir son corps et prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort.</p> <p>Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices</p>	<p><i>III.1 Développer les aptitudes au discernement et à la réflexion critique</i></p> <p><i>I.2 S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie</i></p>