

DEMI-FOND

Contextualisation

Dans l'activité demi-fond, l'élève éprouve des difficultés à annoncer et valider un projet d'allure adapté. Il a en effet tendance à courir les séquences de course à l'instinct avec des variations importantes de vitesse, rendant très difficile un pronostic fiable d'allure à tenir.

Nous proposons de ritualiser avant la course une situation repère qui lui permettra de maîtriser et conserver une même vitesse à l'aide d'un coach. Ce dernier jouera dans un premier temps le rôle de meneur d'allure à une vitesse conseillée par l'enseignant. Le choix du coach sera fait en concertation avec l'élève car il doit être certes capable de tenir l'allure mais aussi et surtout « être apprécié ».

Avant de se lancer en course, l'élève sera ainsi invité chaque fois à tester et valider cette allure à plusieurs reprises. Dans les leçons futures, ce rituel servira à le rassurer sur sa capacité à produire et maintenir son allure (guidé tant que nécessaire par un pair), et choisi en concertation avec l'enseignant.






SP Le radar



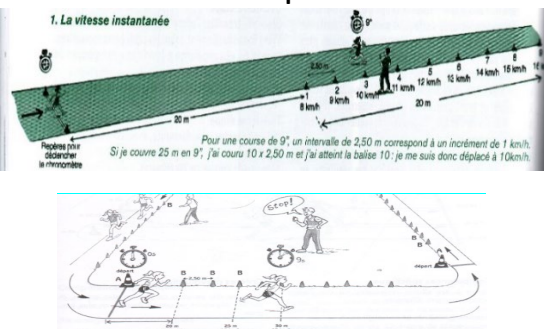
ACQUIS : une maîtrise approximative d'une allure de course

Difficultés/Nature du trouble : Trouble du spectre autistique

- Recherche de repères stables permettant de rassurer avant de s'engager dans un travail qualitatif. / besoin d'être accompagné et guidé dans ses choix et suivre des routines de fonctionnement
- Cours à l'instinct. Difficulté à identifier des émotions ou sensations de courses / besoin de construire des repères externes avant de construire des repères internes

Compétences visées		<ul style="list-style-type: none"> • Contrôler son allure de course • Intégrer/valider une allure en y associant des repères externes 	APSA	Demi-fond
			niveau	C4 N1 / 2
BUT (pour élève)	J'ai réussi si (3 niveaux de réussite correspondant aux 3 niveaux de maîtrise de la compétence)	Contenus d'enseignement / principes d'efficacité / règles d'or (à mettre en œuvre pour réussir)		
Valider son allure	 <p>Médaille de BRONZE</p> <p>partiellement atteint ou fragile 3/5</p>	<p><u>Pour le coureur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Je régule mon allure sur les 5 premiers passages • Je maintiens mon allure en « écoutant le rythme de mes pas au sol » • Technique : j'adopte une foulée adaptée à l'allure voulue : lente = dans mon cylindre, soutenue = rythmée, rapide = engagée avec les bras. • J'écoute les consignes de mon coach à chaque passage : allure radar et conseil <p><u>Pour le coach</u></p> <p>Je déclenche le chrono au passage de la ligne et annonce un top à 9''</p>		
	 <p>Médaille d'ARGENT</p> <p>atteint ou satisfaisant 4/5</p>			
	 <p>Médaille d'OR</p> <p>Dépassé ou très bonne maîtrise 5/5</p>			

Proposition de compensations en vue de l'inclusion des EBEP – Illustration en CA 1

Description de la tâche / consignes	Organisation	Comportements observés
<p>Chaque coureur va réaliser 10 passages en zone radar en arrivant lancé. Des plots sont placés tous les 2m50 et numérotés de 1 à 20</p> <p>Le coach déclenche le chrono au passage de la ligne et observe combien de plots l'athlète franchit en 9". Nombre de plots dépassés = la vitesse moyenne</p> <p>5 passages d'essai</p> <p>L'allure est validée si le coureur peut répéter 5 fois son allure de suite sans erreur (tolérance 0.5km/h). Les coachs relèvent la vitesse radar et donnent les consignes par rapport au projet de son athlète (tu es à ... km/h => garde cette allure, accélère/ralentit... un peu...beaucoup...).</p>	<p style="text-align: center;">Temps 10'</p>  <p>1. La vitesse instantanée</p> <p>Regardez bien où se trouve la minuterie</p> <p>Pour une course de 9", un intervalle de 2,50 m correspond à un incrément de 1 km/h. Si je couvre 25 m en 9", j'ai couru 10 x 2,50 m et j'ai atteint la balise 10 : je me suis donc déplacé à 10km/h.</p> <p>Illustrations extraites de la revue EPS – Les courses, de l'école aux associations, CHOFFIN et AUBERT.</p>	<p>Le coureur change d'allure et n'est jamais à l'heure.</p> <ul style="list-style-type: none"> En dyade avec un meneur d'allure en qui il a confiance (choix affinitaire et de compétence) <p>Le coureur accélère ou ralentit pendant la course</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire un compte à haute voix de 5'' à 9''. <p>Evolution « Le métronome ». Voir dessin : Le radar est intégré au parcours en boucle et à chaque tour le coureur peut contrôler une ou deux fois son allure.</p>