

<https://eps.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article1987>



# La Course de Durée

- Ressources - Ressources par Champs d'Apprentissage - CA5 - Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir - CP5 - Course de durée -



Date de mise en ligne : jeudi 17 mars 2022

---

**Copyright © Éducation Physique et Sportive - Académie de Normandie - Tous droits réservés**

---

[Un cycle de course de durée \(Décembre 2012\)](#)

[Cahier d'entraînement : Course en durée](#)

[Quelques notions au sujet de l'entraînement ... David Rossi \(Séminaire CP5 Lille Mai 2010\)](#)

[« Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi » \(Fév. 2009\)](#)

## Un cycle de course de durée (Décembre 2012)

*« L'action du maître, même directe du point de vue des interactions, est à jamais indirecte du point de vue des régulations ». C'est bien l'autorégulation qui est la clé des apprentissages.*

Linda Allal exprime de façon très claire cette impuissance relative de l'action régulatrice externe (celle du maître) : « l'enseignant peut difficilement intervenir directement sur les processus cognitifs et affectifs en jeu », 2007

Le maître se contente « d'influencer les mécanismes de régulation des apprentissages ».

Les interventions de l'enseignants ne sont que des « sources de régulations potentielles » ; elles ne sont que « susceptibles de déclencher un processus d'autorégulation chez l'apprenant ».

*« Ce sont les processus autorégulateurs qui assurent, in fine, la progression des apprentissages »*

(in « Comment impliquer l'élève dans ses apprentissages » Charles Hadji, Aout 2012

### Dans le cadre du cycle de course de durée :

*« Dès la séance n°2, les élèves utilisent leur fiche de suivi avant, pendant et après le cours EPS. Ils la renseignent avec de nombreux indicateurs : les prévisions de séance, les réalisations effectives, les ressentis respiratoires, les ressentis musculaires et les ressentis psychologiques.*

*Pour les ressentis une fourchette de 1 à 5 identifie le niveau de douleur atteint durant une séquence (1 = très facile et 5 = très difficile).*

*Cette fiche de suivi est la mémoire des séances vécues. Par l'autoévaluation, les élèves peuvent ainsi modifier certains paramètres pour développer leurs propres ressources.... »*

La mise en oeuvre de l'enseignement proposé s'appuie, tout en les confirmant, sur les travaux exploités ci-dessus par Charles HADJI (Professeur des universités, Sciences de l'Education).



**Le cycle de course de durée.**

## Cahier d'entraînement : Course en durée

Les deux documents, téléchargeables ci-dessous, conçus par **Jacky CASTEL**, professeur d'EPS au lycée Val de Seine du Grand Quevilly, exploités et formalisés répondent à la réalisation d'un stage de formation continue en Afrique de l'ouest et plus précisément au Sénégal (à DAKAR) en janvier 2012, zone dont notre académie pilote la formation.

Ces carnets d'entraînement illustrent le versant opérationnel de l'enseignement dans le cadre de la compétence propre à l'EPS 5 (CP5). Ce travail a l'avantage de montrer comment un cycle d'apprentissage et d'évaluation

certificative peuvent se décliner chronologiquement tout en respectant la nécessaire dévolution didactique due à ce champ de compétence.

Le savoir gérer sa vie physique se construit lentement chez l'élève à partir, à la fois d'une véritable autodétermination, mais aussi d'une nouvelle "écoute de soi" qui contribuent au "savoir s'entraîner".

Toute la difficulté pour l'enseignant, réside dans sa capacité à apporter des connaissances sur l'entraînement et sa gestion de qualité, en participant parallèlement et progressivement à la construction l'activité autonome de l'élève pour que ce dernier soit en mesure de formaliser une séquence finale d'entraînement.

Ces propositions, dépassant celles de « recettes » et de prescription, constituent des outils précieux qui devront passer au filtre des différents publics d'élèves pour accompagner une formation contextualisée.



**Cahier d'entraînement : course en durée.**



**Cahier d'entraînement : natation en durée.**

## Quelques notions au sujet de l'entraînement ... David Rossi (Séminaire CP5 Lille Mai 2010)

« L'entrée dans le cycle, une étape essentielle pour le développement d'attitude positive et cohérente face à la re-mise en entraînement.....



**Atelier « Course » avec D Rossi**

## « Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi » (Fév. 2009)

(Programme d'enseignement de l'éducation physique et sportive. Cycle terminal des séries générales et technologiques.

Paru au BO n°5 du 30 Août 2001 Hors série)

« Présente depuis toujours dans les textes officiels relatifs à l'EPS, la finalité santé s'illustre aujourd'hui plus particulièrement à travers le troisième objectif de notre discipline " l'acquisition des compétences et connaissances nécessaires à l'entretien de la vie physique et au développement de sa santé tout au long de la vie ". Néanmoins, c'est depuis l'introduction dans les programmes du lycée de la cinquième compétence culturelle : " orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi ", que des propositions didactiques et pédagogiques nouvelles ont vu le jour.

La démarche d'enseignement consiste à faire apprendre aux élèves à gérer leurs ressources et à leur faire acquérir le goût des pratiques. L'Éducation à la santé au travers de l'EPS valorise l'élève comme objet d'apprentissage quand il apprend sur lui même. Ceci exige de construire un système de repères personnels bâti au regard de la connaissance des résultats (sur les effets obtenus) mais aussi de la connaissance de l'exécution (traduite en "comment ai-je agi pour obtenir ce résultat " : les " causes ") L'élève apprend à gérer les causes pour acquérir le pouvoir d'influer seul sur les effets. Mais pour qu'il consente à affiner ainsi sa " lecture de soi ", son autodétermination au regard de plusieurs mobiles possibles, constitue un passage obligé ».



### **Mot des IA-IPR**

Travaux du GRP (groupe de réflexion et de production) dont l'objet est de guider la conception de l'enseignement pour aider les élèves à atteindre les compétences attendues par les programmes :



**Présentation de l'activité et proposition d'un cycle de course de durée (niveau 1).**

**Présentation de l'activité et proposition d'un cycle de course de durée (niveau 2).**



**Présentation des mobiles d'agir en course de durée.**

**Aide à l'analyse de l'entraînement en course de durée.**

**Fiche « Élève »**

