Les relais collectif en demi-fond : engager les élèves dans le CA1 avec des défis collectifs

publié le 30/11/2019

Numérique engagement

Descriptif :

Dans le cadre de la réforme des lycées, de nouvelles de pratiques apparaissent dans les établissements scolaires. L'application relais demi-fond a pour fonction de faciliter le décompte de tour et la détermination de la distance parcourue.

Sommaire :

- Le relais en demi-fond
- Un scénario à construire
- Les TICE en renfort

Le relais en demi-fond

Dans le cadre du champ d'apprentissage N°1, **la répétition des efforts en demi-fond indispensable** à la connaissance de soi et à l'atteinte d'objectifs de performance, peut provoquer des variations d'engagement des élèves.

Afin d'engager les élèves dans des efforts répétés, nous proposons d'utiliser le levier de **l'émulation collective** par des défis inter-équipes ou clubs au sein de la classe.
Dans cette mesure, les efforts sont consentis plus aisément car ils revêtent un **caractère collectif** pour autant cela ne présente pas une **solution miracle**.

Un scénario à construire

En effet, l'élève doit pouvoir se situer sur des **efforts intermittents** en fonction de repères personnels externes (VMA, vitesse utile, temps de course) mais aussi internes en appui sur ses sensations.

Ainsi, nous proposons de travailler sur des relais de **8 min ou 16min** afin que chaque élève puisse répéter 3 à 4 séquences de 1 min à 1 min 30 de travail sur 8 min et 5 à 7 min sur 16 min.

Les formes de groupement sont donc déterminantes ici. Nous constituons 3 clubs de 8 à 12 élèves au sein desquels des binômes de niveau peuvent être constitués.

Dans cette mesure, **le travail en binôme homogène** nous assure **un temps de course égal au temps de repos.**

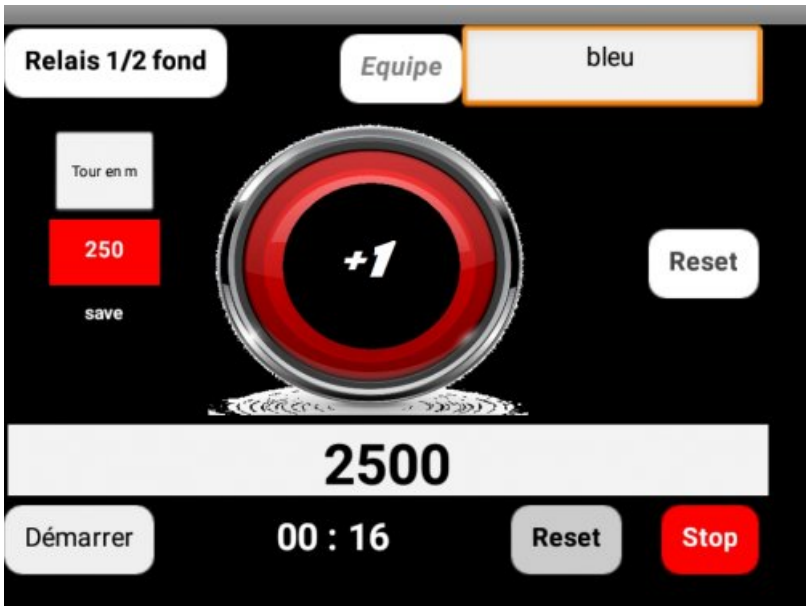
Nous proposons aux élèves de travailler sur la forme d'une course d'un tour puis d'un repos lors de la course de son binôme et ce pendant le temps du relais 8 à 12 min.

Les paramètres du relais sont modulables en fonction du nombre d'élèves, de la charge de travail, des formes de groupement.

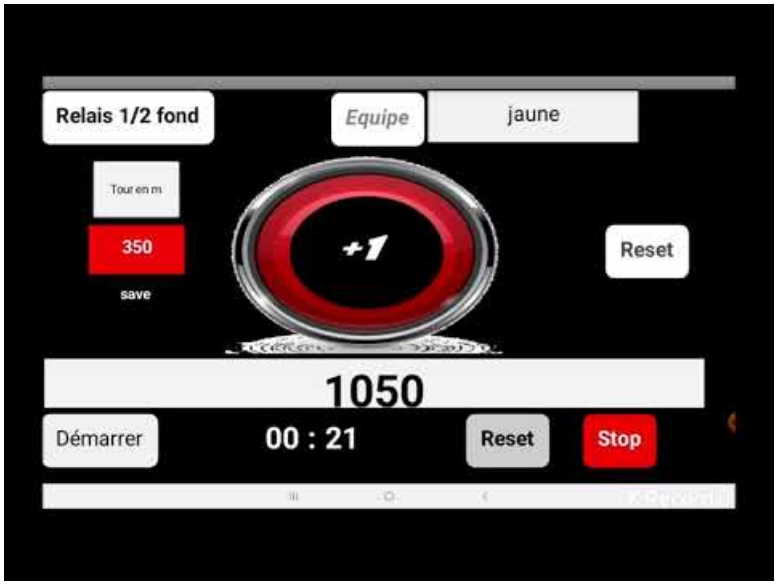
Les TICE en renfort

Si ce procédé n'est en rien **révolutionnaire**, il se trouve **facilité voire renforcé** par l'utilisation de notre application

qui donne en **temps réel**, **le temps de course et la distance parcourue en mètres** . Ce qui permet d'obtenir des résultats **instantanément** et ainsi favoriser à minima le maintien d'une allure pour l'élève en allant puiser dans ses ressources psychologiques et donc physiques.



Pour découvrir le fonctionnement simple de l'application, consulter la vidéo ci-dessous. L'application peut être gérée par les coureurs au repos du club ou par un élève inapte.



Relais demi fond (Video Youtube)

Il faut **une tablette par club**. L'application fonctionne sur **android**.

Apk permettant d'installer l'application (Zip de 3.6 Mo)
Autoriser les sources inconnue pour l'installation

Pour toutes questions ou remarques : romain.proust@ac-poitiers.fr

Académie de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.