

Du cross athlétique à la forme de pratique scolaire...

"S'abandonner dans une expérience motrice intense sans avoir peur d'abandonner"

(M travers, Colloque interministériel sports de nature, Vallon Pont d'Arc 2015)

A Pons
Professeur d'EPS, Formateur académique Grenoble
alexandre.pons@ac-grenoble.fr

Le point de départ du projet:

Un problème professionnel récurrent...

**Chaque année, des élèves
abandonnent avant ou pendant le
cross du collège.**

Un obstacle structurel qui demande de s'adapter...

Contrairement aux activités volontaires externes à l'école (club...) le cross du collège possède un caractère obligatoire et s'adresse donc à tous les élèves y compris à ceux qui n'ont pas choisi de s'y engager.



Le cross Athlétique

Une épreuve "choisie" par le jeune athlète, pratiquant assidu.

Benjamins: 12/13 ans (3000m) 10/12min d'effort

...Pour une performance individuelle



Le cross scolaire

Une épreuve obligatoire pour des élèves aux ressources hétérogènes

Benjamins: 6°/5° (3000m) 15/25min d'effort

Quel format?

le poids de l'enjeu...

L'épreuve génère de l'anxiété et de l'excitation.

L'excitation est propre à susciter l'effort, la persévérance, le dépassement.

L'anxiété suscite les stratégies d'évitement "pour ne pas faire" et préserver l'estime de soi.

Pour les élèves, il y a souvent gros à perdre et peu à gagner.

« **L'anxiété suscite les stratégies d'évitement "pour ne pas faire" et préserver l'estime de soi. »**

Les élèves mettent en place des stratégies pour éviter :

De se sentir incompétents

De paraître incompétents

De s'engager dans un projet d'une manière qui ne leur correspond pas.

Ce qu'il y a à perdre...

Dans le cas de notre épreuve, ces stratégies d'évitement masquent des besoins que l'on peut formuler ainsi:

Besoin de relever des défis accessibles

Besoin de prouver sa compétence et d'être approuvé

Besoin de prendre des initiatives et d'être à l'origine de ses choix.

AUTONOMIE

Avoir son mot à dire,
Pouvoir choisir, prendre des initiatives



COMPÉTENCE

Sentir que l'on a les capacités à faire
face à la demande de la situation.

PROXIMITÉ SOCIALE

Etre respecté et connecté
avec les autres

La question centrale:

Comment faire vivre aux élèves une expérience motrice intense et stimulante qui les incite à s'engager et leur permet de performer ?

Autrement dit:

Quelle épreuve scolaire obligatoire construire pour qu'ils aient plus à gagner qu'à perdre ?

Quelles règles du jeu pour susciter l'engagement, la persévérance et pourquoi pas l'audace?

Construire la forme de pratique scolaire du cross athlétique...

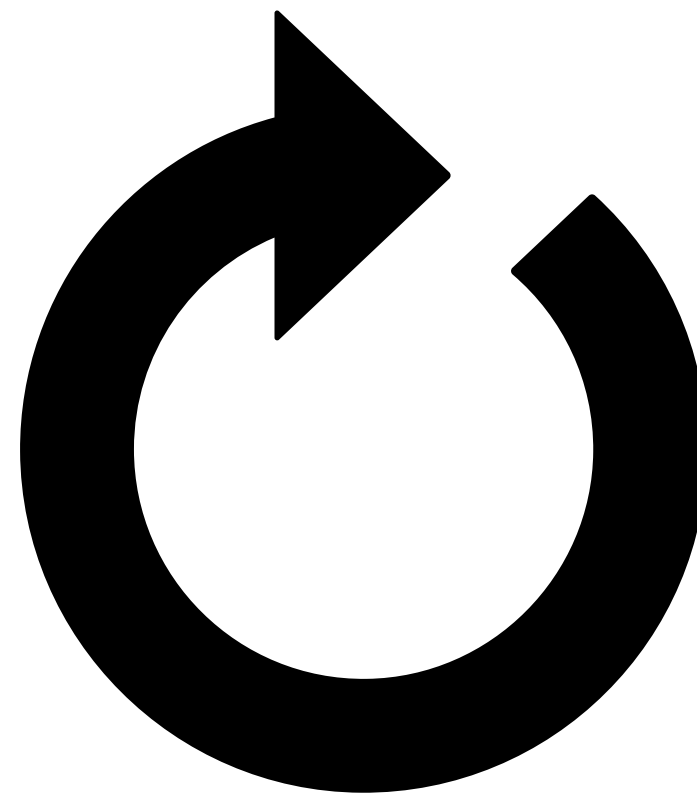
C'est tenir compte de l'hétérogénéité des ressources énergétiques de nos élèves.

Soutien de VMA = 3 à 6'

Temps limite à VMA = 5*1/2 temps de soutien.

C'est leur donner des garanties quant à la satisfaction de leurs besoins fondamentaux.

Accomplissement : Réussir



Affiliation : être connecté à des pairs

Autonomie : être à l'origine de ses choix

10h15: 6A

11h00: CM Dunières

14h15: CM St Michel

15h00: 4A

10h15: CM St Sau

11h00: CM Réseau

14h15: CM Ollières

15h00: 3B

10h15: 4C

11h00: 5A

14h15: 3A

15h00:

10h15: 5Bgpe1+CMO gpe1
5Bgpe2+ CMO gpe2

11h00: 5Bgpe1+CMO gpe1
5Bgpe2+ CMO gpe2

14h15: 5Agpe1+CM STSAUgpe1
5Agpe2+CM STSAUgpe2

15h00: 5Agpe1+CM STSAUgpe1
5Agpe2+CM STSAUgpe2

La carte de l'épreuve : le fil rouge de la journée



Eviter de se sentir et de paraître incompetent... préserver l'estime de soi.

10h15: 6A

11h00: CM Dunières

14h15: CM St Michel

15h00: 4A

10h15: CM St Sau

11h00: CM Réseau

14h15: CM Ollières

15h00: 3B

10h15: 4C

11h00: 5A

14h15: 3A

15h00:

10h15: 5Bgpe1+CMO gpe1
5Bgpe2+ CMO gpe2

11h00: 5Bgpe1+CMO gpe1
5Bgpe2+ CMO gpe2

14h15: 5Agpe1+CM STSAUgpe1
5Agpe2+CM STSAUgpe2

15h00: 5Agpe1+CM STSAUgpe1
5Agpe2+CM STSAUgpe2



3 départs simultanés
mais décalés sur le
terrain

15 min de course

Plusieurs lignes
d'arrivée possibles

Garantir une sécurité
émotionnelle (ce qu'il y a
à perdre) pour s'engager
aux limites.

Permet d'oser...

Eviter de paraître incompetent...

A l'arrivée...
En eps, l'echec se voit.

Choisir de courir à sa manière

10h15: 6A

11h00: CM Dunières

14h15: CM St Michel

15h00: 4A

10h15: CM St Sau

11h00: CM Réseau

14h15: CM Ollières

15h00: 3B

10h15: 4C

11h00: 5A

14h15: 3A

15h00:

10h15: 5Bgpe1+CMO gpe1
5Bgpe2+ CMO gpe2

11h00: 5Bgpe1+CMO gpe1
5Bgpe2+ CMO gpe2

14h15: 5Agpe1+CM STSAUgpe1
5Agpe2+CM STSAUgpe2

15h00: 5Agpe1+CM STSAUgpe1
5Agpe2+CM STSAUgpe2



1 grande boucle de 500m
1 petite boucle de 100m

Pour décider

Des façons de courir...pour avoir la garantie de terminer.

limiter ce qu'il y a à perdre...

Un effort continu de 15'
au seuil (70/80% de VMA)

Des efforts intermittents de 2'30/3'30
(80/100% de VMA)

Des efforts intermittents à 50%...

("VO2 max à l'épreuve du temps", V Billat 2013)

Choisir sa stratégie : « Rentrer tôt ou tard dans la petite boucle »



Un premier niveau de stratégie:
Entrer tôt ou tard dans la petite boucle.

Préparer son projet avant l'épreuve pour entrer le plus tard possible.

Adapter son projet pendant l'épreuve au regard des ressources du jour

10h15: 6A
11h00: CM Dunières
14h15: CM St Michel
15h00: 4A

10h15: CM St Sau
11h00: CM Réseau
14h15: CM Ollières
15h00: 3B

10h15: 4C
11h00: 5A
14h15: 3A
15h00:

10h15: 5Bgpe1+CMO gpe1
5Bgpe2+ CMO gpe2

11h00: 5Bgpe1+CMO gpe1
5Bgpe2+ CMO gpe2

14h15: 5Agpe1+CM STSAUgpe1
5Agpe2+CM STSAUgpe2

15h00: 5Agpe1+CM STSAUgpe1
5Agpe2+CM STSAUgpe2



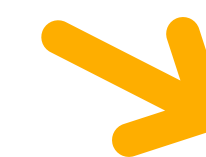
Choisir son niveau d'engagement pour réussir une première fois: « Etre champion de soi même »

Tableau d'aide au projet de classe pour le cross du collège				Choisissez votre projet de performance en km/h Tous ces projets sont individualisés, donc réalisables. Plus vous montez vers le rouge, plus votre engagement physique est important			TOUR=500m Temps course = 15'	
NOM	PRENOM	DIV.	VME km/h				Projet distance	Projet tours
BERTELLE	Nino	6A	12,5	8	9	10	2250	4,5
CADET	Faustine	6A	10,5	6,5	7,5	8,5	1875	3,75
CHOMEL	Yoan	6A	13	9	10	11	2750	5,5
COSTE	Killian	6A	10,5	6,5	7,5	8,5	2125	4,25
DE BURINE D	Ines	6A	12,5	8,5	9,5	10,5	2375	4,75
DUMON	Laszlo	6A	9,5	5,5	6,5	7,5	1625	3,25
FAURE	Elliott	6A	10	6	7	8	1750	3,5
FOURNY	Thibaut	6A	13	9	10	11	2750	5,5
GALAN	Kylian	6A	11	7	8	9	2250	4,5
GERLAND	Laura	6A	10,5	6,5	7,5	8,5	2125	4,25
HILAIRE	Aur_lien	6A	12,5	8,5	9,5	10,5	2125	4,25
JACQUES	Corenthin	6A	9,5	5,5	6,5	7,5	1375	2,75
JOURDAN	Louann	6A	9,5	5,5	6,5	7,5	1375	2,75
JOUY	Samuel	6A	10,5	6,5	7,5	8,5	1875	3,75
LEMA'TRE	Nicolas	6A	12,5	8,5	9,5	10,5	2375	4,75
MATHIEU	Loryne	6A	10,5	6,5	7,5	8,5	1625	3,25
MULLER	Nalé	6A	12	8	9	10	2000	4
MUNDA	Giulia	6A	12	8	9	10	2250	4,5
PARNOTTE	Rafael	6A	12,5	8,5	9,5	10,5	2625	5,25
RAOUL	Maia	6A	11	7	8	9	2250	4,5
RIBIER	Allison	6A	9,5	5,5	6,5	7,5	1375	2,75
RIBIERE BARC	Nolan	6A	12	8	9	10	2000	4
ROISIN GARR	Ugo	6A	13	9	10	11	2500	5
SPRUYTTE	Simon	6A	12	8	9	10	2000	4
TOTAL:							49625	99,3

Si le contrat de classe est respecté (écart de 10 tours max par rapport au projet de classe) votre classe bénéficie d'un bonus de 10 tours.

Des performances individuelles (un nombre de boucles) basées sur un contrat personnel qui incite à se comparer soi-même.
Une première façon de réussir pour soi...

Des performances auto-référencées (intimes) qui autorisent la réussite



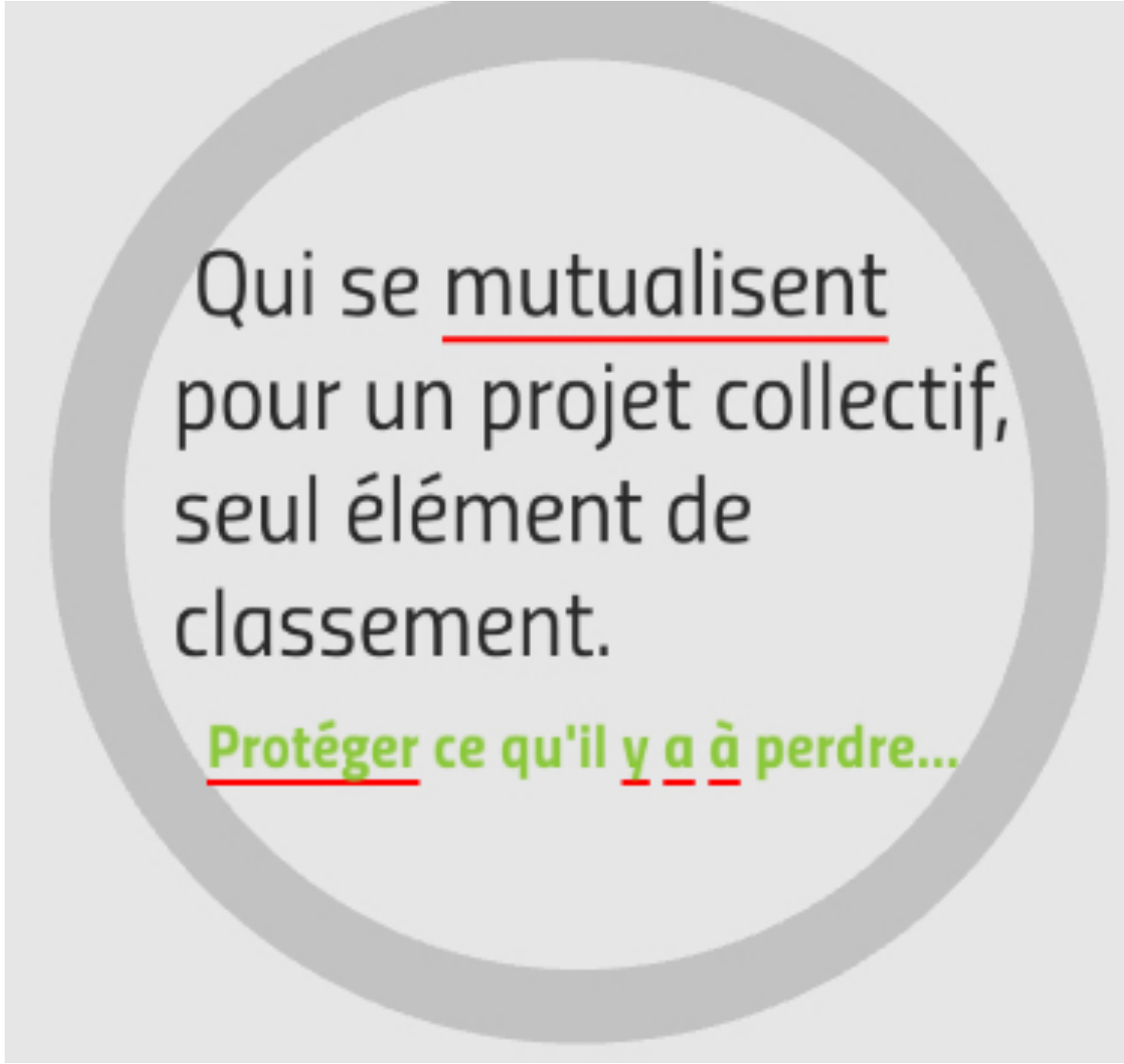
Se sentir compétent...

Coopérer pour réussir une seconde fois, ensemble, avec sa classe : « **Si ma classe gagne, je gagne aussi** »

Tableau d'aide au projet de classe pour le cross du collège				Choisissez votre projet de performance en km/h Tous ces projets sont individualisés, donc réalisables. Plus vous montez vers le rouge, plus votre engagement physique est important			TOUR=500m Temps course = 15'	
NOM	PRENOM	DIV.	VME km/h				Projet distance	Projet tours
BERTELLE	Nino	6A	12,5	8	9	10	2250	4,5
CADET	Faustine	6A	10,5	6,5	7,5	8,5	1875	3,75
CHOMEL	Yoan	6A	13	9	10	11	2750	5,5
COSTE	Killian	6A	10,5	6,5	7,5	8,5	2125	4,25
DE BURINE D	Ines	6A	12,5	8,5	9,5	10,5	2375	4,75
DUMON	Laszlo	6A	9,5	5,5	6,5	7,5	1625	3,25
FAURE	Eliott	6A	10	6	7	8	1750	3,5
FOURNY	Thibaut	6A	13	9	10	11	2750	5,5
GALAN	Kyllian	6A	11	7	8	9	2250	4,5
GERLAND	Laura	6A	10,5	6,5	7,5	8,5	2125	4,25
HILAIRE	Aur_lien	6A	12,5	8,5	9,5	10,5	2125	4,25
JACQUES	Corenthin	6A	9,5	5,5	6,5	7,5	1375	2,75
JOURDAN	Louann	6A	9,5	5,5	6,5	7,5	1375	2,75
JOUY	Samuel	6A	10,5	6,5	7,5	8,5	1875	3,75
LEMA'TRE	Nicolas	6A	12,5	8,5	9,5	10,5	2375	4,75
MATHIEU	Loryne	6A	10,5	6,5	7,5	8,5	1625	3,25
MULLER	Nalé	6A	12	8	9	10	2000	4
MUNDA	Giulia	6A	12	8	9	10	2250	4,5
PARNOTTE	Rafael	6A	12,5	8,5	9,5	10,5	2625	5,25
RAOUL	Maia	6A	11	7	8	9	2250	4,5
RIBIER	Allison	6A	9,5	5,5	6,5	7,5	1375	2,75
RIBIERE BARC	Nolan	6A	12	8	9	10	2000	4
ROISIN GARR	Ugo	6A	13	9	10	11	2500	5
SPRUYTTE	Simon	6A	12	8	9	10	2000	4
TOTAL:							49625	99,3

Si le contrat de classe est respecté (écart de 10 tours max par rapport au projet de classe) votre classe bénéficie d'un bonus de 10 tours.

Des performances auto-référencées



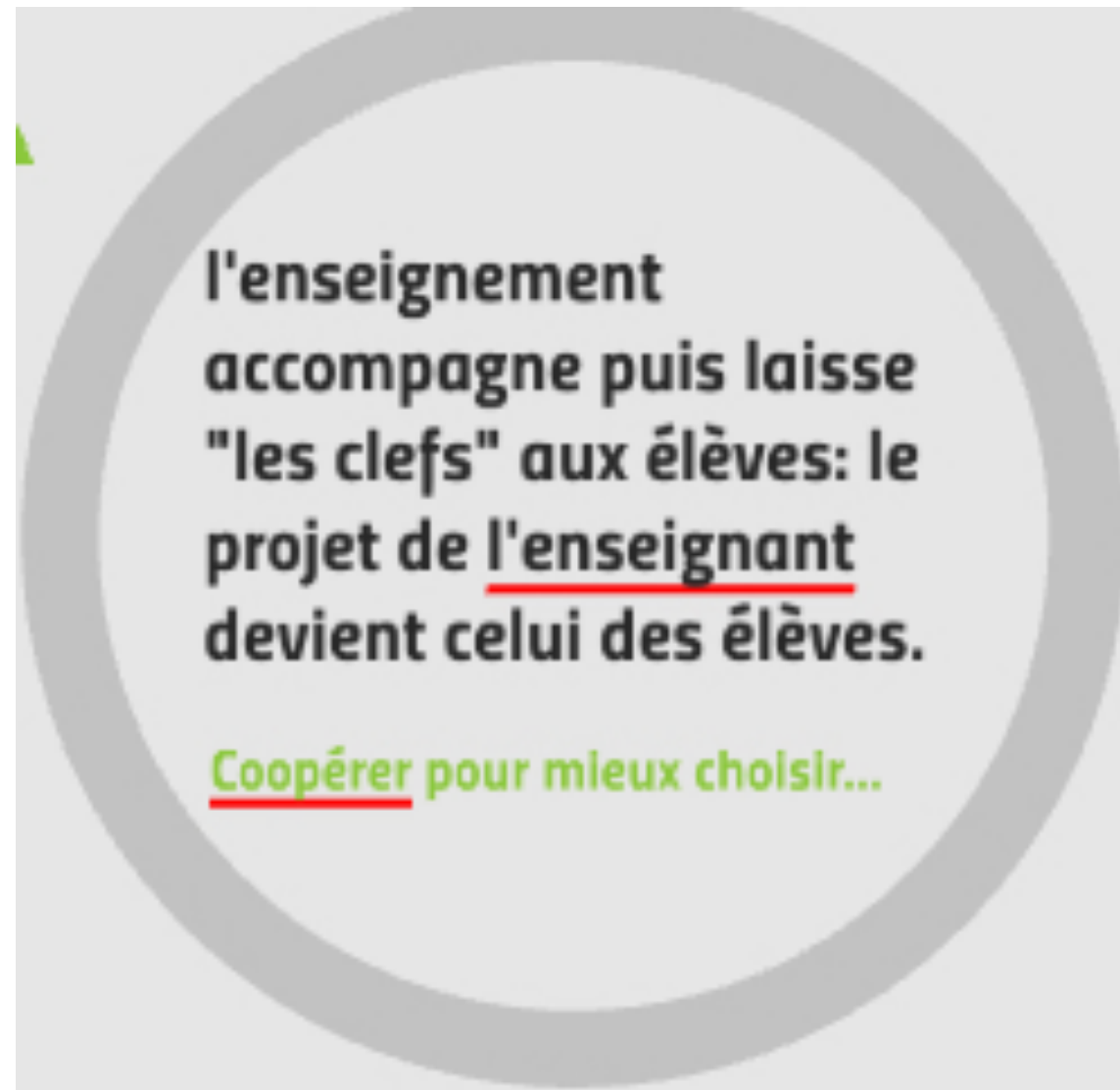
Eviter de paraître incompetent...

« Partager le risque d'échouer »

Coopérer pour se dépasser pour soi et pour sa classe :« **Le plus important c'est pas d'être le plus rapide mais le plus fiable** »

« Construire l'esprit de corps ».

Une communauté d'apprenants qui ont interêt à s'entraider.

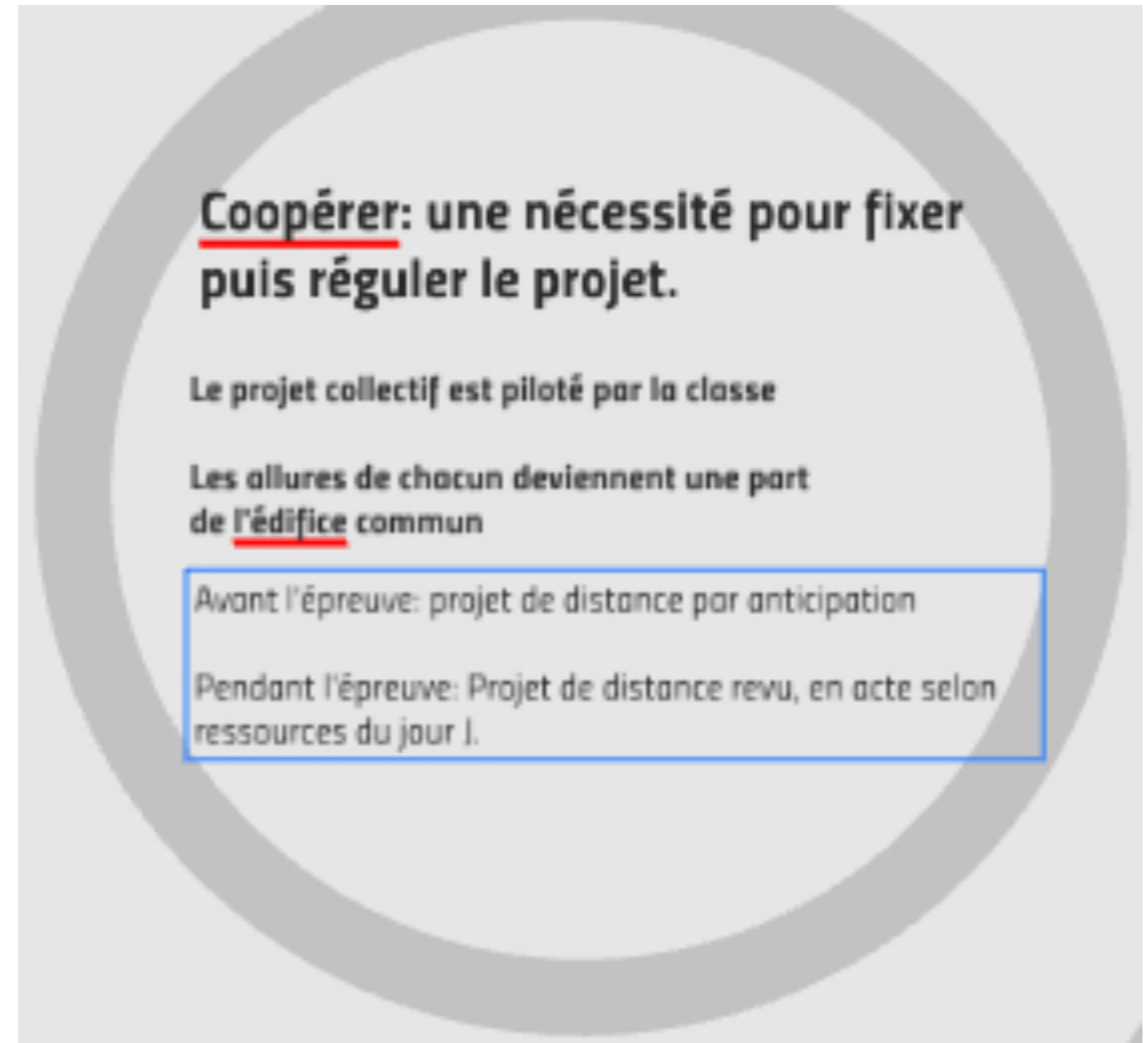


l'enseignement accompagne puis laisse "les clefs" aux élèves: le projet de l'enseignant devient celui des élèves.

Coopérer pour mieux choisir...



Les allures individuelles sont négociées en groupe pour construire le projet collectif



Coopérer: une nécessité pour fixer puis réguler le projet.

Le projet collectif est piloté par la classe

Les allures de chacun deviennent une part de l'édifice commun

Avant l'épreuve: projet de distance par anticipation

Pendant l'épreuve: Projet de distance revu, en acte selon ressources du jour I.

Revoir le statut de **l'erreur** pour susciter l'audace : « **Ne pas faire la course parfaite mais fournir l'effort parfait** »
 (ou apprendre à oser...)

Classement Scratch

Classe	Statut	Point de départ	Moyenne parcourue	Projet	Réalisé	Effectif	Ecart en tours	Base Bonus en tours	Coefficient	Bonus en mètres	Performance retenue	Moyenne par élève	Niveau	Rang scratch
3èmeB	✓	B	2 413	55 700	55 500	23	-0,4	15	0,988	7 410	62 910	2 735	3ème	1
6èmeB	✓	A	2 391	55 880	57 380	24	3,0	15	1,031	7 733	65 113	2 713	6ème	2
4èmeA	✓	A	2 488	46 920	44 790	18	-4,3	10	0,773	3 865	48 655	2 703	4ème	3
5èmeA	✓	C	2 268	52 430	52 160	23	-0,5	15	0,988	7 410	59 570	2 590	5ème	4
CMRéseau	✓	B	2 259	101 900	103 900	46	4,0	15	1,975	14 813	118 713	2 581	CM	5
CMStSau	✓	B	2 248	46 100	47 200	21	2,2	15	0,902	6 765	53 965	2 570	CM	6
4èmeB	✓	B	2 221	40 500	42 200	19	3,4	15	0,816	6 120	48 320	2 543	4ème	7
CM Dunières	✓	A	2 259	36 000	33 880	15	-4,2	10	0,644	3 220	37 100	2 473	CM	8
4èmeC	✓	C	2 324	46 060	41 840	18	-8,4	5	0,773	1 933	43 773	2 432	4ème	9
6èmeA	✓	A	2 258	55 230	51 940	23	-6,6	5	0,988	2 470	54 410	2 366	6ème	10
5èmeB	✓	C	2 328	59 140	51 220	22	-15,8	0	0,945	0	51 220	2 328	5ème	11
CMStMichel	✓	A	2 273	34 890	29 550	13	-10,7	0	0,558	0	29 550	2 273	CM	12
3èmeA	✓	C	2 230	70 470	64 660	29	-11,6	0	1,245	0	64 660	2 230	3ème	13
CM Ollières	✓	B	2 181	76 200	69 800	32	-12,8	0	1,374	0	69 800	2 181	CM	14

Jusqu'où est il possible d'aller trop loin?

L'**erreur** devient volontaire car elle est encouragée par un système qui l'intègre comme le moyen de se connaître et s'adapter.

Un deuxième niveau de stratégie:

Dépasser le projet "jusqu'à la limite" pour cumuler distance et bonus max.

-3/+7 tours: 15 tours de bonus
 -6/+14 tours: 10 tours de bonus
 -10/+20 tours: 5 tours de bonus

« s'engager aux limites »

