

Mon carnet d'entraînement personnalisé de demi-fond

Présentation de l'EPI

DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DU PROJET ET PROBLÉMATIQUE CHOISIE

Élaboration et expérimentation d'un carnet d'entraînement personnalisé pour le demi-fond.

Problématique : **recueillir, mettre en forme et interpréter diverses données relatives à ses performances pour développer et mobiliser ses ressources de manière optimale.**

TEMPORALITÉ DE L'EPI (DURÉE, FRÉQUENCE, POSITIONNEMENT DANS L'ANNÉE...)

L'EPI peut se dérouler au 1^{er} trimestre, à égale répartition de séances entre l'EPS et les mathématiques.

OBJECTIFS, CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

En lien avec le socle :

DOMAINE 2

Les méthodes et outils pour apprendre

Organiser son travail personnel

En EPS :

Compétences travaillées :

Préparer-planifier-se représenter une action avant de la réaliser

Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuels ou collectifs

Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique

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

Attendus de fin de cycle

Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance

S'engager dans un programme de préparation individuel

En mathématiques :

Utiliser les nombres pour comparer, calculer et résoudre des problèmes

Utiliser le calcul littéral

Interpréter, représenter et traiter des données

- Recueillir des données, les organiser, (tableaux, graphiques, diagrammes)
- Calculer des effectifs, des fréquences,
- Calculer et interpréter des caractéristiques de position et de dispersion : moyenne, médiane, étendue.

Résoudre des problèmes de proportionnalité

- Résoudre des problèmes de pourcentage

Calculer avec des grandeurs mesurables ; exprimer les résultats dans les unités adaptées

Possibilité d'associer les SVT pour l'apport de connaissances spécifiques sur l'effort physique, l'interprétation des courbes de l'évolution de la fréquence cardiaque lors des séances d'EPS et des indicateurs de performance objectifs (vitesse et durée de course par exemple) et subjectifs (sensations d'essoufflement, perceptions musculaires...).

CONTRIBUTION DE L'EPI AUX DIFFÉRENTS PARCOURS, LE CAS ÉCHÉANT**Parcours éducatif de santé**

Construction d'habitudes corporelles à partir d'exercices de base de la condition physique

Modalités de mise en œuvre pédagogique

1. Le projet tel qu'expliqué aux élèves

L'objectif de ce projet est de vous aider à élaborer un carnet d'entraînement afin de mieux vous connaître et connaître vos limites. Cela vous permettra de gérer plus aisément votre condition physique aujourd'hui mais aussi tout au long de votre vie. Vous utiliserez vos compétences en mathématiques afin de calculer les différentes performances à atteindre et définir les exercices à réaliser, et ainsi personnaliser votre carnet. La comparaison entre les projets de course et les performances réalisées fera l'objet d'ajustements pour les courses suivantes. Vous pourrez également tenir compte de votre ressenti personnel ou de votre état de forme du moment pour réguler vos objectifs.

Ce carnet intègre des pages pré-remplies, des pages à remplir selon un cadre défini et des pages libres où vous pourrez noter des commentaires personnels.

2. Modes d'interdisciplinarité

Fonctionnement en parallèle sur des compétences transversales et disciplinaires avec une ou deux séquences de co-intervention pour la régulation du projet (par exemple co-intervention lors d'une séance de mathématiques pour aider les élèves, sur la base de leur Vitesse Maximale Aérobie, à définir des allures de course de différentes intensités, des temps de passage, à interpréter des courbes de fréquence cardiaque en relation avec une alternance de types d'effort et de récupération...).

3. Étapes de mise en œuvre ; progression envisagée

Les élèves déterminent un projet de performance en demi-fond et une progression dont le cadre a été préalablement défini par l'enseignant sur la base d'une évaluation de départ de leurs performances et d'indicateurs de leurs ressources physiologiques (VMA par exemple). Ils définissent et ajustent, suite aux données recueillies à chaque séance (temps, distance, fréquence cardiaque...), les exercices et projets de course à réaliser pour la séance suivante. Ces projets peuvent être ré-ajustés au cours de la séance en fonction de l'état de forme ressenti (ces ajustements doivent être notés et justifiés dans le carnet).

Les calculs de moyennes, pourcentages ; les représentations graphiques ; les mises en correspondance de différentes données ; les interprétations...sont réalisés en cours de mathématiques, sur la base des données recueillies lors des séances d'EPS.

Les données recueillies et leurs interprétations sont consignées et ordonnées à l'issue de chaque séance dans le carnet d'entraînement.

Des connaissances théoriques nécessaires à la réalisation du projet (la notion d'effort physique et ses indicateurs, récupération et substrats énergétiques...) sont apportées en SVT. Il est souhaitable de rappeler ces éléments de connaissance dans le carnet d'entraînement. Ces informations peuvent être préalablement énoncées par les enseignants dans le carnet donné aux élèves, ou être complétées par les élèves.

L'organisation du carnet d'entraînement offre une autonomie plus ou moins importante aux élèves : il appartient à l'enseignant d'en déterminer le degré en fonction du public visé. Prévoir « une aide méthodologique » dans le carnet le cas échéant.

4. Production(s) finale(s) envisagée(s) au regard des compétences disciplinaires et transversales travaillées

Un carnet d'entraînement personnalisé pour l'ensemble de la séquence d'apprentissage en demi-fond.

La réalisation d'un projet de performance en demi-fond.

5. Usage des outils numériques

- Utilisation de montres cardio fréquence mètre pour le recueil des fréquences cardiaques et logiciels de retranscription en courbes et schémas des données relevées.
- Traitement des données à l'aide d'outils numériques et de logiciels adaptés (tableur...).
- Vidéo possible via une tablette pour optimiser la technique de course.
- Logiciels pour la tenue du carnet numérique tel que Evernote.

6. Critères de réussite, modalités d'évaluation individuelle / collective :

Évaluation individuelle

Tenue du carnet d'entraînement :

- mises en forme, calculs et interprétations des différentes données recueillies et présentées dans le carnet d'entraînement (pages libres et/ou imposées). Pertinence des choix dans les outils et les représentations graphiques pour rendre compte des efforts réalisés ;
- adéquation entre les différents projets de courses et les possibilités des élèves en évitant au maximum les « sorties de route » (écart entre le projet et la réalisation).

Performances réalisées en demi-fond : critères de réussite combinant des indicateurs de performance relative (rapportée aux ressources des élèves), de performance maîtrisée (adéquation du projet à ses ressources) et de performance brute.