

# Gérer l'hétérogénéité et profiter de l'échauffement

**Ysabelle Humbert et Anne Roger** reviennent sur la gestion de l'hétérogénéité et l'échauffement pour proposer quelques « trucs »...

## Gérer l'hétérogénéité des vitesses de déplacement de nos élèves en course de demi-fond

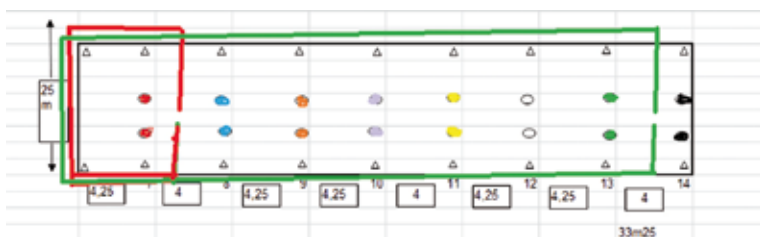
### Varier les formes et intensité de course sur un même dispositif

Notre proposition vise le niveau 1. Trois préoccupations en sont à l'origine. Nous souhaitons, tout d'abord, que chaque élève de notre classe puisse courir à sa vitesse en fonction de son projet et que toute la classe puisse courir ensemble. Ensuite nous voulons construire un dispositif qui permette à l'enseignant d'être au plus près de ses coureurs pour leur donner des *feed back* sur leur attitude de course, la gestion de leur allure, etc. Enfin nous souhaitons construire un dispositif qui soit présent à chacune de nos séances et qui nous permette de proposer un travail en continu ou en intermittent sur des temps et des intensités différents, qui nous permette des mises en œuvre pédagogiques de nature complémentaire qui s'appuient sur différents mobiles de pratique : record personnel, course aux points par équipe, réussite de son contrat... Ainsi nous avons conçu un dispositif qui peut trouver place sur un terrain de hand-ball à l'extérieur, où à l'intérieur d'un gymnase...

Il s'agit de matérialiser et d'aménager un rectangle de 25 m par 33,25 m.

Sur les deux longueurs extérieures, des plots sont placés en alternance tous les 4 m 25 ou 4 m. Ensuite est matérialisé le couloir intérieur d'un mètre de large, en alignant les plots sur ceux placés à l'extérieur. Les élèves partent du couloir central et ont 30 secondes pour réaliser leur parcours au choix de 7 à 14 km/h. Sur le circuit rouge l'élève réalise 12,50 m + 8,25 m + 25 m + 8,25 m = 58,50 m en 30 secondes, il se déplace donc à une vitesse de 7 km/h. Sur le circuit vert, l'élève réalise 12,50 m + 29,25 m + 25 m + 29,25 m + 12,50 m = 108,50 m en 30 secondes ;

il se déplace donc à une vitesse de 13 km/h. Au coup de sifflet tous les élèves doivent se trouver dans le couloir central.



### Apprendre dès l'échauffement

*Des gammes de course pour l'échauffement mais aussi déjà pour apprendre, ressentir, expérimenter... Rebondir avant toute chose !*

En général, en athlétisme, les échauffements s'appuient sur des exercices (éducatifs) que l'on appelle des gammes de course. Montées de genoux, talons-fesses, déplacement jambes tendues et foulées bondissantes sont les plus classiquement utilisés. S'ils sont utiles pour échauffer les groupes musculaires qui seront sollicités, ils peuvent aussi être des moments d'apprentissage privilégiés... à condition d'être vigilant sur la réalisation et de leur donner du sens au regard des principes d'efficacité des courses.

Montées de genoux, dans cet exercice, les élèves font ce qu'on leur demande : monter les genoux ! Cela amène à un recul des épaules et à une montée de genou en force, ne résultant pas d'une action de pied efficace. Au lieu de construire une attitude de course adaptée, l'élève se place ainsi dans une attitude allant à l'encontre de l'efficacité : crispé, les épaules en arrière, avec même parfois des genoux qui dépassent l'horizontale pour monter trop haut.

Il convient alors d'envisager la montée du genou non plus comme une action volontaire mais comme la résultante d'une action efficace du pied au sol. En

cherchant à rebondir dans cet exercice, l'élève facilitera sans s'en rendre compte la montée du genou (principe de mise en tension / renvoi).

Ainsi, la consigne deviendra : monter les genoux en cherchant à rebondir sur le pied, garder le buste engagé vers l'avant, monter le genou tout en ramenant le talon sous la fesse...

Sur les talons-fesses, la consigne de rebondir doit être identique, l'attention doit être portée sur l'attitude verticale (pas de buste penché vers l'avant) et l'intention de tirer les talons vers l'arrière tout en restant le plus possible aligné verticalement. Seuls les talons doivent passer vers l'arrière. Cet exercice bien fait met en étirement le quadriceps. L'élève doit donc ressentir cette tension.

Des variantes : ces éducatifs peuvent être réalisés en levant les bras en l'air, en variant le rythme dans la réalisation (comme par exemple 4 appuis lents, 4 appuis rapides, 4 appuis lents, etc.), en faisant tourner les bras alternativement durant la réalisation sous forme de grands cercles. Chacune de ces variantes pose un nouveau problème à l'élève : conserver l'équilibre malgré l'absence des bras, coordonner action bras et action jambes, différencier des appuis pour aller vite et des appuis pour être plus en amplitude... ♦