

Allergiques à la mais pas au tout

Les garçons du lycée des métiers Jacques Prévert de Combes la Ville n'aiment pas courir longtemps. Pourtant, ils sont capables de jouer au foot par tous les temps, ils sont durs au mal et aiment l'action. S'appuyant sur ces qualités, Nicolas Chevailler leur propose en seconde la course tout terrain, course de défis, course engagée dans laquelle il faut prendre des risques. Les élèves sont conquis ... et apprennent.

La course tout terrain de Prévert

L'activité

Le but est de parcourir 3 fois le plus vite possible un parcours herbeux, caillouteux, avec des trous, des obstacles, des montées plus ou moins raides, des dévers sans faire de fautes. Une faute c'est poser la main ou chuter. Le parcours doit offrir des surprises aux coureurs et des risques mesurés pour qu'il soit vraiment stimulant. C'est une activité qui s'inspire du trial. Le problème à résoudre c'est d'aller vite au risque de faire des fautes.

Les composantes du risque

Ils peuvent être naturels: fossés, branches, souches, mais pour des raisons de sécurité, je propose aussi des obstacles artificiels sous forme de haies: une haute (80 cm maxi) et une basse pour ceux en difficulté. Le critère de choix de l'obstacle: il doit être franchissable par tous.



La montée raide

- La montée raide
Pour des raisons de sécurité, jamais de descente raide. Elle est de 10 m de dénivelé positif. L'idée de touche y prend tout son sens.
- Les dévers
Dans les pentes moins raides et en descente, je fais des slaloms pour créer des dévers. Cela impose des changements d'appuis dans les descentes, ce qui entraîne le risque de glisser.

La qualité du sol

Elle joue un rôle très important. Selon que le terrain est sec ou gras, selon qu'il y a des trous, la qualité du sol modifie la question des appuis et augmente ou diminue la difficulté.

Le terrain

Finalement, ça peut se pratiquer partout, on n'est pas obligé d'être en montagne, d'avoir de superbes côtes. Je dispose d'un parc à la limite d'une forêt. Le lieu est vallonné avec des montées et des descentes douces qui ne posent pas de problème technique. Le terrain est herbeux avec des buissons. Il y a peu de dénivelé. Par contre il y a une butte très raide (comme un pare bruit) d'environ 10 m sur 500 m de long. La forêt proche offre un terrain plat avec des obstacles, des trous, des souches, des branches, des enchevêtrements d'arbres au sol.

course, terrain !

Une course de défis

La course s'organise autour de défis à 2 un peu comme en boardercross en ski, elle est chronométrée. Le but est d'arriver le premier, mais comme les coureurs se gênent, la prise de risque est augmentée.

Au départ, les élèves courrent par 2 par affinité, les 2 sont chronométrés. Les meilleurs temps sont regroupés pour la finale des vainqueurs, les moins bons pour la finale des perdants.

Il est très important que les défis soient équilibrés. Il faut que la bagarre soit possible, c'est un puissant stimulant. Progressivement la notion de record apparaît. D'ailleurs, j'autorise les crampons moulés ce qui conduit à 2 records, l'un avec les crampons, l'autre avec des baskets. Cela produit beaucoup d'émulation, car les coureurs chaussés de baskets veulent rattraper leurs camarades qui ont des appuis solides. Du coup, ils osent tout, ils prennent des risques. Et contrairement à ce qu'on pourrait imaginer, les élèves les plus en difficulté préfèrent les défis, alors que les meilleurs demandent un passage supplémentaire, seul, pour réaliser un meilleur temps. Le défi équilibré permet aux plus faibles de ne pas être ridicules au regard des autres, les plus forts courrent pour le record.

Ainsi envisagée, cette activité convient tout à fait à nos élèves. Ils sont athlétiques mais n'aiment pas l'effort de la course de durée. Ils sont très soucieux de leur forme, de leur silhouette. Ils sont sur les défis personnels et vis-à-vis des autres, ils sont dans l'action. Avec la course tout terrain, nous leur permettons de reprendre goût à l'effort. Ils apprennent aussi à courir en dehors des chemins ce qui prépare à la course d'orientation que nous programmons dans les classes supérieures.

La 1^e séance

Le footing pour se rendre sur le lieu

D'abord nous nous rendons sur le site distant d'environ 1,5 km en footing. Tout le monde reste bien ensemble, sans marcher. On a droit à la musique, de parler. C'est facile pour les uns, plus difficile pour d'autres. Mais il y a des carrefours, donc des arrêts qui sont autant de temps de repos. Ceux qui ne veulent pas s'arrêter font des allers-retours pour rester dans la continuité de l'effort. Le footing dure entre 12 et 14 mn. Ensuite pendant que nous installons le parcours les élèves s'étirent et prolongent leur échauffement par des accélérations, des courses jambes tendues, des montées de genoux...

Le parcours

Les élèves découvrent le parcours en marchant. Il est composé de quelques difficultés pas trop importantes. Il faut que tout le monde le réussisse. Il fait 200m maxi avec des lignes droites, un dévers, une remontée de talus, des marches, des arbres, des virages. Il y a des surprises mais pas de grosses difficultés. L'enseignant voit l'intégralité du parcours. Le départ et l'arrivée sont au même endroit.

Deux courses

Les défis par 2 sont lancés, c'est chronométré. Ils sont à fond, à 200% dès le départ... et ils oublient qu'il faudra le faire une 2^e fois ! On compare les temps...et on constate que le 2^e est nettement meilleur. Ils comprennent alors l'importance de l'échauffement. La 1^e séance, il n'y a pas d'atelier d'apprentissage. Ils découvrent ce qu'est courir en dehors des chemins.

Des séances à thèmes

La pente raide

En bas de la pente, personne n'a envie de passer le premier. Les élèves ont peur de glisser, de se salir. Arriver au sommet, c'est une épreuve. La peur les rend attentifs à ce que dit le prof.

J'y vais, cela désacralise la montée. Car dans la montée, si on regarde bien, il y a des marches ! Le terrain offre des solutions. Je leur montre où poser les pieds et où ce n'est pas conseillé, car il n'y a rien, c'est glissant. Puis l'un d'entre eux ose, et c'est parti. On peut monter en marchant, en mettant les mains. Au début il n'y a pas de chrono. Et quand ils arrivent en haut, ils ont réalisé l'exploit !

Puis la montée est suivie d'une descente douce, intégrée dans un mini parcours chronométré.

Les élèves se lancent des défis. On essaie de comprendre pourquoi le temps de l'un est moins bon. Souvent parce qu'il a glissé. Donc il faut apprendre à monter. Au début, on marche et il faut essayer de faire le moins de touches (ils en font une dizaine). Puis on fait le parcours sans marcher.

Les contrats sont très personnalisés, le défi est pour soi aussi.

Le terrain avec des trous

Le regard doit quitter les pieds. Or sous l'herbe on ne voit pas les trous. C'est un peu comme une course de nuit, il faut se relâcher. La course doit absorber la difficulté, il faut donc des petites foulées, des appuis légers pour compenser les erreurs et le risque d'entorse. On travaille la qualité du pied, la souplesse de la cheville. On est dans la perception, la proprioception.



Les dévers

Les dévers

Même si le terrain est reconnu, en dévers et en descente, on est tout le temps en train de glisser, de rattraper un déséquilibre. Il ne faut pas trop propulser, mais il faut quand même avancer ! Le centre de gravité est déporté vers le vide, le pied n'est pas à plat. Les jambes doivent être fléchies. Les épaules doivent faire face à la direction de déplacement.

Dans les virages, la trajectoire est importante : il est nécessaire de prendre le virage large au début pour terminer à la corde. Dans un virage, il faut avoir un temps d'avance et regarder très vite le plot suivant. Il est donc nécessaire de regarder où on va.

Les bras jouent un rôle équilibrant. Ils doivent être aussi vers le bas pour anticiper une chute. La main du côté de la pente sert à accompagner, elle permet de rattraper les erreurs, comme les bâtons en randonnée.

Ainsi, les dévers posent des problèmes d'appuis, de foulée, d'orientation du buste, de trajectoire, de bras. On joue sur le nombre de virages dans la pente : plus il y en a et plus ils sont serrés.

Si le terrain est gras, il y aura moins de traversées, s'il est sec il y en aura davantage.

Les obstacles

Le franchissement d'un fossé nécessite un appui dynamique, une propulsion vers l'avant et le haut et l'acquisition de vitesse avant le franchissement (tous les fossés font au moins 1 m de large et 1 m 50 de profondeur).

La première barrière au franchissement du fossé est psychologique. La peur fait ralentir alors que le franchissement du fossé nécessite de la vitesse pour se propulser.

De plus, l'appui est fuyant, l'impulsion aléatoire en raison du terrain herbeux.

Par contre la réception n'est pas un problème car le terrain est meuble.

Je propose plusieurs ateliers avec des niveaux différents. Ils ne sont pas éloignés pour voir tout le monde.

Les fossés ont la même largeur, je joue sur la course d'élan.

Entre le 1^{er} et le 2^e fossé, il y a un virage en plus. Cela pose des problèmes d'appuis sur une course d'élan pratiquement inexistante (2 mètres).



Parcours fossés

Au niveau 1, la seule barrière est psychologique, il n'y a pas de problème technique. On complexifie ensuite la course d'élan (de plus en plus exigeante physiquement).

Niveau 2 : après avoir franchi la cuvette, sa vitesse est très faible et une fatigue apparaît. Il doit se réorganiser sur 4 mètres. Retrouver une vitesse horizontale convenable.

Niveau 3 : la difficulté est l'enchaînement des obstacles sur peu d'appuis associé à une dépense énergétique importante.

Au fil des niveaux, on demande à l'élève d'être de plus en plus explosif. Acquérir une vitesse de propulsion suffisante sur une course d'élan de plus en plus courte et de plus en plus éprouvante.

L'épreuve finale

La moitié du parcours se fait dans l'herbe, une pente raide, d'autres plus douces, des parties caillouteuses, des dévers, des haies sur une ligne droite. Les élèves réalisent 3 fois le parcours, on additionne les 3 temps pour les contraindre à gérer leur effort. Le nombre de touches est comptabilisé.

L'enseignant se met sur la butte afin de voir l'intégralité du parcours. On équilibre les binômes. Ils passeront 3 fois. La récupération est égale au temps nécessaire pour faire passer toute la classe (10 binômes = 9 minutes). Le temps d'effort moyen est de 45 secondes.

La note prend en compte 2 paramètres : la performance = cumul des 3 temps ; la maîtrise = facilité d'évolution (nombres de touches : mains au sol, chute).

Conclusion

En définitive, la course est envisageable en lycée professionnel grâce à un traitement didactique approprié. Notre choix s'est porté sur la course tout terrain. Nous avons privilégié des parcours ludiques comportant des risques mesurés leur permettant de s'évaluer de façon individuelle ou collective. Cette activité est envisageable sur tout type de terrain grâce à un aménagement du milieu et des composantes du risque adaptées.

L'acquisition de techniques de courses hors sentier, sur des terrains irréguliers et variés favorise, dans les classes supérieures, la pratique de la course d'orientation.

Cette approche peut donner l'occasion, par la suite, de travailler plus spécifiquement en vue du 3 x 500 m grâce à une modification des représentations des élèves : la course tout terrain les réconcilie avec la course ! ♦