

# ANALYSE ET TRAITEMENT DIDACTIQUE DE COURSE DE VITESSE



## I - L'ANALYSE DIDACTIQUE

### A - Définition de l'activité

**Courir vite** : c'est parvenir à atteindre la plus grande vitesse possible dans un minimum de temps et la maintenir sur une distance déterminée (créer et conserver la vitesse).

La course de vitesse est une course où le coureur doit parcourir une distance prédéterminée dans le minimum de temps possible.

Le coureur de vitesse fait un effort bref et intense (100%) empêchant les muscles de s'alimenter immédiatement en oxygène.

### B - Logique interne :

Il s'agit de parcourir une distance donnée, le plus vite possible après un départ suite à un stimulus auditif en créant le maximum de vitesse possible pendant la course et la maintenant jusqu'à l'arrivée, dans un minimum de temps en vue de le réduire.

Sur le plan physiologique :

La brièveté de l'effort de vitesse ne permet pas aux muscles de s'alimenter immédiatement en oxygène, les muscles utilisent leurs propres réserves d'un déficit important en oxygène en raison de l'intensité de l'effort ce qui entraîne une dette d'oxygène en raison de la baisse de l'aptitude à l'effort ce qui nécessite une adaptation de muscle à l'effort maximale

Sur le plan technique :

Il y'a 4 étapes dans la course de vitesse :

1. Le départ : Bon placement aux starting-blocks, Réagir vite à un signal donné, Pousser, mise en tension préalable des muscles propulseurs.
2. La mise en action : Retard dans le redressement du buste, Accélération progressive, L'amplitude des foulées.

3. La course proprement dite : Maintien de la vitesse optimale.
4. L'arrivée : Résistance à la décélération, notons que la synchronisation bras/jambes reste un élément important dans le maintien en équilibre.

### **C - Les problèmes fondamentaux :**

Réaliser le meilleur rapport fréquence-amplitude compatible avec un effort d'intensité maximale.

Le problème magique auquel le coureur est confronté et qui est aussi un problème de cohérence avec la logique interne de l'APS est celui de la conservation de la vitesse, de l'accélération et du départ.

Concernant la première et selon le niveau de la pratique et de la puissance explosive développée par la musculation, le sprinter devrait être capable de s'organiser dans ses attitudes et sa technique pour maintenir sa vitesse acquise précédemment.

L'un des points très essentiels dans la réussite en course de vitesse c'est aussi le relâchement, la répétition par l'affinement des sensations.

### **D - Les enjeux de formation :**

Activité motrice sociale compétitive et réglementée, elle se pratique dans un milieu terrestre standardisé et qui s'exprime par des techniques gestuelles de type incertitude.

Il vise à travers en enseignement, le développement maximum des potentialités physiques, psychiques et morales de l'élève et la réalisation de celui-ci de performance chiffrable dans le temps et l'espace afin de permettre des comparaisons vis-à-vis de lui-même et des autres.

Sur le plan psychomoteur

- Développer les habiletés motrices.
- Intégration des rapports espace-temps.
- Développement des capacités organique (vitesse-résistance).
- Sollicitation des grandes fonctions.

Sur le plan cognitif

- Connaissance de ses possibilités d'action.
  - Etablir des rapports interaction.
- Connaissance du règlement. Réactualisation et enrichissement des connaissances en relation avec l'activité.

Sur le plan socio-affectif

- Affirmation de sa personnalité.
  - Dépassement de soi.
- Provoquer une activation émotionnelle.

### **E - Principes et règles d'action fondamentaux :**

Les principes d'actions fondamentaux :

- Mobilisation de la force musculaire, en particulier celle de la partie inférieure.

- Création, conservation et maintien de la vitesse
  - Déclenchement d'action.
  - Transmission de la force acquise au corps.
    - Principe de coordination des forces.
  - Placement du corps dans la trajectoire adaptée.
- Principe d'intériorisation des référents (formation...)
- Les différents principes opérationnels sont générés par cette activité athlétique afin de structurer les conduites motrices.

### **F - La logique du comportement de l'apprenant**

Le comportement d'un sujet dans une activité donnée dans notre cas la course de vitesse ce n'est qu'un reflet de l'état de l'individu dans les 3 plans qui forment sa personnalité humaine, tel que le domaine psychomoteur, cognitif et psycho-socio-affectif.

La course de vitesse comme toutes les activités athlétiques est un jeu pratiqué par des individus de tout âge et de valeur physique plus au moins élevée ; il est bien évident que la course de vitesse pratiquée par les jeunes garçons pour la première fois, n'a pas la même allure que celle pratiquée par des confirmés pour cela on doit poser la question de (niveau de pratique)

Dans la course de vitesse on va structurer la logique du comportement de l'enfant en se référant aux principes d'action de l'activité course de vitesse c'est d'après les représentations des élèves que nous pouvons établir les niveaux pratiques. il faut partir de ce que l'élève sait faire pour lui proposer par la suite ce qu'il doit être capable de faire pour progresser.

Principes d'action	Règles d'action
<b>DEPART</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptation des starting-blocks.</li> <li>- Placement dans les starting-blocks.</li> <li>- Position de départ.</li> </ul>
<b>MISE EN ACTION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Redressement progressif.</li> <li>- Maitrise de l'attitude de la course (synchronisation...).</li> <li>- Appui actifs au sol.</li> </ul>
<b>MAINTENIR LA VITESSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir sans réduire l'amplitude</li> <li>- Courir dans l'axe</li> <li>- Relâchement du haut</li> </ul>
<b>FIN DE LA COURSE (ARRIVE)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas perdre la vitesse</li> <li>- Terminer en pleine vitesse</li> </ul>

## II - TRAITEMENT DIDACTIQUE

### A - Modélisation des niveaux d'apprentissage et thèmes d'étude.

Niveaux	Départ	Attitude de course	Travail des bras jambes
1	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Position incorrecte.</li><li>✓ Réaction lente.</li><li>✓ Redressement incorrect.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Course en zigzag.</li><li>✓ Ralenti avant l'arrivée.</li><li>✓ La tête bouge.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Les bras ne sont pas dans l'axe.</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Position correcte mais la réaction est lente.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Tête fixe, mais le corps est encore perché.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Foulées trop longues ou bien trop courtes.</li><li>✓ Les mains montent jusqu'à l'épaule.</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Redressement sur 5 appuis.</li><li>✓ Bras lancés en avant et en haut.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Corps droit</li><li>✓ Tête droite.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Les genoux montent en haut.</li><li>✓ Les foulées sont longues et à la fois rapides.</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Explosif.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Le bassin est fixe par rapport au tronc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Les coudes sont tirés en arrière mais devant les yeux.</li></ul>