

<http://eps.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article1905>



# DEMI-FOND - Le défi "Marathon" (Explication, outil et tuto)

- Pédagogie - Enseignement Ressources - CP1 / Réalisation de performance motrice -



Défi «Marathon»

Parcourir 42km195 en 20 minutes, c'est possible!

**Outil Numérique : Tableur**

Date de mise en ligne : lundi 3 septembre 2018

---

Copyright © EPS - académie de Rouen - Tous droits réservés

---

### Courir 42km195 en 20 minutes, c'est possible !

Sous l'impulsion d'Antoine LE-MAISTRE, nous nous sommes emparés de l'idée des collègues EPS de l'établissement Edouard PAILLERON (75019 PARIS) pour proposer une adaptation numérique à leur situation.

L'idée est d'engager les élèves dans un « défi » : parcourir la distance marathon (42km195) à travers l'activité demi-fond pour aboutir à un **projet commun**.

Le but est de parcourir la plus grande distance possible en **20 minutes**. Au sein de cette situation, il y a 3 défis :

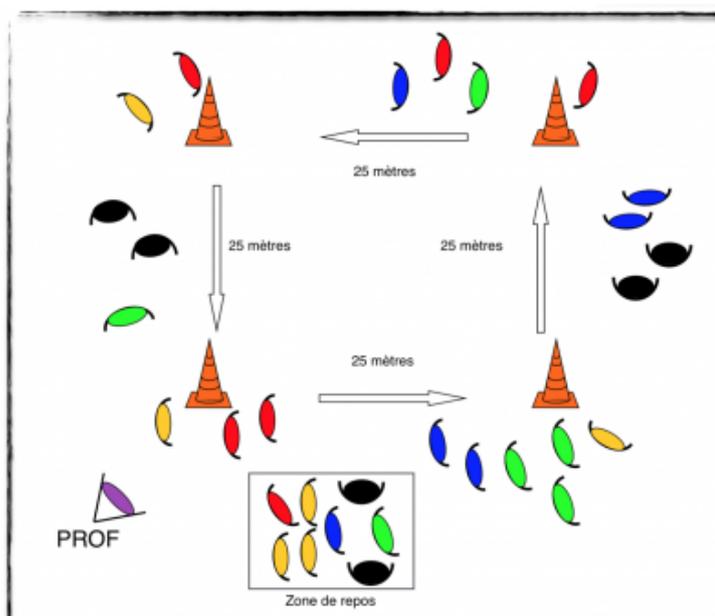
**Défi Individuel** : réaliser un record individuel.

**Défi Equipe** : tous les records individuels de l'équipe sont additionnés pour établir un record collectif, c'est le **défi intra-classe**.

**Défi Classe** : tous les records individuels de la classe sont additionnés pour établir un record de la classe, c'est le **défi inter-classe**. C'est dans ce défi que le challenge 42km195 est à battre !

## La situation

Une distance de 100 mètres « carré de 25 mètres » à parcourir (possibilité d'adapter en fonction de vos installations et de vos objectifs). A noter, pour une égalité lors d'un « défi classe », il faut le même dispositif.



## Règle du jeu

- 20 minutes de course (Mettre une tablette avec un chronomètre, visible au niveau de la zone de repos)

- Le tour doit être terminé pour être comptabilisé.
- L'équipe doit être constituée de 5 à 6 coureurs.
- 3 élèves, de la même équipe, doivent toujours **courir en même temps**. (Mettre des chasubles pour repérer les équipes)
- Le changement de coureur se fait dans la zone délimitée, devant la zone de repos.

## La constitution des équipes

Il est préférable de constituer des équipes hétérogènes en leur sein mais **homogènes** entre elle, afin que celles-ci puissent s'affronter en ayant les mêmes **chances de réussir**.

Pour garantir l'engagement, il est possible de constituer des équipes **semi-affinitaire** : libre choix dans la constitution des binômes mais après l'enseignant organise les groupes en fonction du **groupe social** (meneurs, stratèges, courageux, volontaires,...) ou de l'atteinte d'une **performance** (Donner à chaque équipe une distance à atteindre en fonction de leurs capacités, par exemple, en fonction de la VMA).

## L'intérêt de cette situation

Outre le fait de réaliser un ancrage culturel avec cette distance mythique du marathon, la situation comporte des leviers intéressants :

## Hétérogénéité de buts motivationnels et prise en compte des différences interindividuelles

Certains élèves vont être motivés pour parcourir la plus grande distance possible **individuellement** et d'autres vont vouloir remporter **le défi d'équipe**. Même si les deux buts sont liés, l'élève et l'équipe, vont devoir **faire des choix** : faut-il organiser des rotations régulières entre les élèves qui courent et ceux qui sont dans la zone de repos ? Est-il mieux de demander aux élèves qui sont « forts » de courir le plus de tours possibles avant de s'arrêter pour les remplacer ? Est-il plus judicieux, au sein de l'équipe, de constituer des binômes pour se relayer afin de faciliter l'organisation des changements ? Faut-il préférer courir vite mais moins longtemps ou courir à allure régulière ? Les changements doivent-ils plutôt être réalisés à la sensation : je m'arrête quand je suis fatigué ?

Les bons choix doivent être réalisés en fonction de **la composition de l'équipe** et du **profil de chaque élève** appartenant à celle-ci.

## Développer le sentiment d'appartenance et l'esprit de groupe.

Le défi d'équipe et de classe permet de mettre en exergue **le sentiment d'appartenance**. Chacun, **à son propre niveau** va contribuer à relever le défi collectif. Les plus forts vont devoir compter sur les plus en difficultés pour réussir à remporter les défis collectifs, car **tout seul, un élève ne peut remporter ces défis**.

Le groupe classe va **apprendre à s'engager dans un défi collectif**. Être **tolérant**, accepter et **respecter le niveau**

**de chacun.** Nous n'avons pas tous le même niveau, mais **ensemble**, nous pouvons repousser nos limites pour établir un record collectif. Nous avons **tous besoin des uns et des autres.**

L'idée est de créer un sentiment d'appartenance au départ, puis de partir de celui-ci pour se diriger vers **un « sentiment de compétence »** qui amènera les élèves vers une meilleure « connaissance de soi ». (G.DUCLOS, L'estime de soi un passeport pour la vie, 2000). En d'autres termes, nous faisons le pari que grâce à cet engagement créé par la notion d'appartenance, l'élève va prendre conscience de ses compétences.

## Développer ses ressources et s'engager dans un effort soutenu ou intermittent

S'engager dans un effort et s'investir pour soi et pour le groupe.

« Je me bats **CONTRE** moi-même et les autres à travers le défi individuel, je me bats **AVEC** et **CONTRE** les autres à travers le défi d'équipe et je me bats **AVEC** et **POUR** les autres dans le défi de la classe. »

La notion de défi permet aux élèves d'aller **puiser dans ses ressources**, de **découvrir certaine limite** et d'apprendre à **gérer les périodes d'effort et de repos.**

L'élève fournit des efforts tant qu'il est **confronté à un défi personnel**, quel que soit son niveau d'habileté perçue. C.AMADE-ESCOT (Le Didactique, 2007) parle de « but d'implication dans la tâche ».

## Conseil pour la mise en pratique

Pour faciliter le recueil de données, le professeur ou l'élève responsable de cette mission doit **se situer juste avant la zone de repos.** Il faut demander aux élèves de **donner leur prénom à haute voix ainsi que leur nombre de tours déjà effectué** à chaque passage pour améliorer la recherche dans le tableau et la vitesse de saisie.

## Témoignage

« Grâce à ce dispositif, les élèves, qui ont un manque d'engagement dans cette activité, **s'investissent et réalisent un effort** impressionnant. Au sein du groupe, tous les élèves **s'encouragent** pour donner le meilleur de soi. Puis, à la fin, le défi inter-classe permet de recentrer tous les élèves **vers une cohésion de classe.** La performance individuelle et semi-collective (défi de groupe) est minorée pour **laisser place à la notion de groupe classe** ».

## Pour aller plus loin

Nous pouvons imaginer un défi inter-établissement pour animer les liaisons école-collège, collège-lycée et les BEF.

## Pour vous accompagner dans la prise en main de l'outil

# Télécharger le tableur Numbers (iOS) - Défi Marathon



Défi Marathon - Outil de motivation (numbers)

## Version pour ANDROID au format Gsheet (multi-plateforme et en ligne) réalisée par Sébastien LE-BLOAS

Ce tableur de type "Excel" fonctionne avec Drive, le service de stockage en ligne de Google. Le fichier est donc utilisable en ligne et à plusieurs. Il **nécessite un compte gmail pour le professeur** pour fonctionner. Les élèves n'ont pas besoin de compte.

### Pré-requis

- Un périphérique (tablette / smartphone / PC) par groupe avec Sheet d'installé sur chacun.
- Une connexion internet (wifi ou 4G) pour tous les périphériques qui seront utilisés.
- Partager le fichier en modification via le lien de partage.

### Mise en place

1. Une fois tous les groupes équipés d'un périphérique, ils ouvrent le fichier via le lien fourni et ouvrent un onglet de groupe.
2. Dans leur onglet, ils mettent les noms des élèves qui compose le groupe (peut-être fait en amont par l'enseignant pour gagner du temps)
3. Une fois la course lancée, les élèves se passent la tablette pendant leur tour de "pause" et notent les passages de leurs groupes en cochant les cases pour chaque coureur.

Le professeur affiche l'onglet de résumé, il voit les infos arriver en direct et reste donc disponible pour gérer le défi avec ses élèves.

### Pour obtenir le fichier



[Défi Marathon - Outil de motivation \(gsheets\)](#)

Le lien vous propose de copier le fichier dans votre drive. Ensuite vous pourrez le modifier ou le déplacer à votre guise.