

Explicitation de l'étape 1 (exemple de Mathis)

Résultats de Mathis à l'épreuve-preuve :

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Points durée	1	2	3	4	0	1	2	3	0	1	0	1	17

Mathis est capable de courir 4 minutes à la suite.

- Mathis court mieux à 8 km/h.

Nous pouvons proposer à Mathis de réaliser au minimum le contrat suivant :

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Nombre de plots	8	8	8	8	X	8	8	8	8	X	8	8	
Points durée	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	23

Nous demandons à Mathis de faire au moins 23 points. Pour l'aider, nous lui rappelons qu'au-dessus de 8 km/h, il se fatigue très vite.

Cas concret : Mathis s'engage dans l'activité. Nous pouvons nous attendre à 4 types de résultats.

Comportement n°1

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Nombre de plots	8	8	8	8	8	8	8	8	X	8	8	8	
Points durée	1	2	3	4	5	5	5	5	0	1	2	3	36

Analyse : Mathis a rempli son premier contrat en repoussant l'arrêt d'une case supplémentaire (viser 38 points durée). Pour l'aider, il peut descendre à 7 km/h ou se maintenir à 8 km/h.

Comportement n°2

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Nombre de plots	8	8	5	6	7	7	5	7	5	7	5	7	
Points durée	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	50

Analyse : Mathis a rempli totalement son contrat points durée. Mais en analysant sa course avec lui, nous nous apercevons qu'entre sa vitesse la plus rapide et sa vitesse la plus lente, il y a un écart de 3 km/h. Bilan : Mathis court très irrégulièrement.

Nous proposons donc à Mathis la deuxième étape d'apprentissage points « régularité ».

Comportement n°3

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Nombre de plots	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	

Points durée	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	50
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Analyse : Mathis a réussi totalement le contrat points durée. D'après le nombre de plots franchis par minute, l'écart de vitesse est de 1km/h. Il court donc 12 minutes en régularité.

Nous lui proposons donc de passer directement à l'étape 3 points « vitesse ».

Comportement n°4

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Nombre de plots	8	8	7	X	8	8	7	7	X	X	6	5	
Points durée	1	2	3	0	1	2	3	4	0	0	1	2	19

Analyse : Mathis a échoué sur son contrat. Plusieurs hypothèses peuvent être avancées :

- Mathis a besoin de plus de temps pour progresser.
→ Reprendre le même contrat la prochaine fois.
- Mathis se démotive pendant la course.
→ Proposer la séance par équipe.
- Mathis a du mal à gérer sa respiration (point de côté ou essoufflement).
→ Atelier « respiration »
- Mathis adopte une mauvaise posture de course (tape des pieds, regarde vers le sol, se courbe vers l'avant).
→ Atelier « posture »
- Mathis ne parvient pas à maîtriser sa vitesse.
→ Etape 2 : course aux points « régularité »