

Explicitation de l'étape 2 (exemple de Mathis) : les points régularité

Comportement n°1

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Points durée	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Nombre de plots visés (vitesse-cible)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
Nombre de plots réalisés	7	7	7	6	7	8	8	7	7	6	7	7	
Différence		0	0	-1	0	+1	+1	0	0	-1	0		
Validation													

Analyse :

Mathis court bien 12 minutes en maintenant un écart toléré de 1km/h par rapport à sa vitesse-cible.

Nous proposons donc à Mathis la troisième étape d'apprentissage : la course aux points « vitesse ».

Comportement n°2

Mathis est désormais capable de courir 12 minutes.

Mathis a fixé sa vitesse-cible à 7 km/h.

Suite à sa course, il peut constater qu'il a été régulier sur les 3 premières minutes mais qu'il a ensuite eu des difficultés à tenir sa vitesse-cible.

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Points durée	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Nombre de plots visés (vitesse-cible)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
Nombre de plots réalisés	7	7	7	6	5	8	8	7	7	6	7	7	
Différence		0	0	-1	-2	+1	+1	0	0	-1	0		
Validation													

Nous proposons à Mathis de reproduire l'exercice selon la variable suivante : à chaque temps intermédiaire de 30 secondes signalé par la voix de l'enseignant, le binôme observateur lui indique le nombre de plots dépassés, pour rappel : entre 3 et 4 il maintient sa vitesse, en-dessous de 3 il doit accélérer, au-dessus de 4 il doit ralentir.

Comportement n°3

Minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Points durée	1	2	3	4	5	5	X	1	2	3	4	5	35
Nombre de plots visés (vitesse-cible)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
Nombre de plots réalisés	7	7	5	6	5	9	6	7	7	6	7	7	
Différence		0	-2	-1	-2	+2	-1	0	0	-1	0		
Validation													

Analyse :

Au bout de plusieurs séances Mathis n'arrive toujours pas à réguler sa vitesse. On peut noter qu'à la 7^{ème} minute, il s'est arrêté et ne valide donc pas sa régularité malgré l'écart toléré de la vitesse-cible.

Nous lui proposons deux ateliers possibles de régulation :

- travail intermittent ;
- reproduction d'allure.