



# LE DEMI-FOND



## Définition de l'APSA :

Le demi-fond implique une activité technique et tactique au service de la gestion d'un affrontement en peloton (intégrer un plan de course, rester au contact des adversaires, résister à une échappée, tenter l'échappée...). L'activité du-de la demi- fondeur-euse n'est pas de même nature que celle d'un-e sportif-ve engagé-e dans une course contre la montre ou d'un-e pratiquant-e soucieux-se d'un bon état de

forme. Le demi-fond n'est pas une course de durée. Cette dernière, trop longtemps ancrée en EPS, aborde la pratique seulement du point de vue physiologique, évacuant tout le caractère « social » spécifique au demi-fond. La maîtrise des allures devient alors un moyen de maîtriser un affrontement, de gérer un rapport de force de manière efficiente... et non plus une finalité en soi.

## QUELLES MODALITÉS DE PRATIQUES VOULONS-NOUS FAIRE VIVRE À NOS ÉLÈVES ?

À l'issue de 20 heures d'enseignement, un-e élève qui a réussi sa période de formation en demi-fond peut être caractérisé-e ainsi :

- Il-elle s'intègre dans un collectif (peloton coopératif) lui permettant de développer ses qualités techniques et identifier des progrès continuels sur sa vitesse propre de course.
- Il-elle distingue 2 types de course : la course « avec » ses camarades de peloton où l'enjeu est de « coller » au lièvre de course ; la course « contre » les membre du peloton où l'enjeu est de finir la course en obtenant le meilleur rang de classement.

Cette période de formation en semi-opposition (opposition sur des temps plus ou moins courts) impliquent l'acquisition des premiers principes tactiques d'opposition (faire des choix - résister, revenir sur ses adversaires, s'échapper - au regard de ses sensations à la suite de la course en coopération).

A l'issue de 40 heures d'enseignement, un-e élève qui a réussi sa période de formation en demi-fond peut être caractérisé-e ainsi :

- Il-elle s'intègre dans un défi de course correspondant à plusieurs « affrontements » entre des adversaires d'un niveau proche.
- Il-elle démontre à travers ces affrontements des qualités tactiques permettant de rester le plus souvent au contact de son adversaire direct-e, voire de créer une échappée selon son évaluation de la situation.
- Il-elle démontre à travers ces affrontements des qualités techniques qui ont favorisé des progrès continuels sur sa vitesse propre de course.

## ATTENDUS

- Permettre à tou-tes les élèves de s'intégrer dans une dynamique d'affrontement athlétique, en exprimant de manière maximale ses ressources au sein d'un peloton homogène.
- Construire diverses matrices de performance (allures/sensations) au sein d'un « peloton coopératif ».
- Accepter le défi au sein d'un « peloton opposition » en respectant ses camarades.

# LE DEMI-FOND

## SAVOIR

1/ S'intégrer dans un peloton et dans un affrontement « différé ».

### Cela nécessite de :

- Courir dans un peloton,
- Jouer le rôle de lièvre de course,
- Construire des allures différentes (échauffement, allure spécifique) et associer des repères de respiration et de foulée,
- Exploiter/améliorer ses ressources grâce au peloton,
- S'investir dans une compétition inter-pelotons.

2/ Rester au contact du peloton pour tenter l'échappée lors d'un affrontement « programmé » sur des séries de course.

### Cela nécessite de :

- Exploiter ses ressources proches de VMA grâce au peloton/ construire une foulée/respiration dynamique,
- Distinguer échappée courte/longue,
- Élaborer collectivement un projet de course pour la phase de « pré-échappée »,
- Construire les premiers indices d'attaque du peloton.

## VARIABLES

### Les variables concernant le dispositif matériel

- Si repère sonore toutes les 36 secondes : plots tous les 10 m. Si repère sonore toutes les 18 secondes : plots tous les 5 m.
- Mise en place d'une seule « fenêtre » d'observation de la distance du/de la coureur-euse par rapport au lièvre de course ou à son adversaire direct-e (= zone entre 2 plots espacés de 10 m) afin d'aider les élèves à construire le regard technique de visualisation d'un affrontement ; puis mise en place de 2 zones d'observation.

### Les variables concernant les allures de course

- Allure de course d'abord faible (entre 75 et 85 % VMA) en peloton ou dans la phase avant l'échappée programmée afin de faciliter une course en peloton uni ; ensuite allure plus élevée imposée par l'enseignant-e OU au choix du peloton.

### Les variables concernant le rôle social

- Lièvre de course au choix du peloton OU imposé par l'enseignant-e OU alternance du rôle en pleine course.

### Les variables concernant l'affrontement

- Durée courte d'affrontement entre les membres d'un peloton (exemple : 2 minutes en mode courir « avec » puis 10 secondes en « duel ») ; durée moyenne ; durée totale.

## Repères de progressivité

*(Les étapes correspondent au niveau des élèves et non au découpage des cycles)*

- **Étape 1** (souvent réalisée par les professeur-es des écoles)

Les élèves découvrent leurs capacités d'endurance. La course en peloton homogène permet une dynamique motivationnelle. Les élèves intégreront au moins 2 allures et y associeront des repères physiologiques : soit allure 1 quand je réalise 15 minutes sans arrêt (si possible), ou allure 2 quand la même durée est fractionnée (exemple 5 fois 3 min).

En associant les performances brutes de toutes les élèves, on peut envisager des défis (atteinte d'un 10 km, d'un semi-marathon, défi interclasses, etc.).

Activité déployée par l'élève : construction de repères essentiellement interne (ses sensations) afin de contrôler une allure lui permettant, avec son groupe (peloton), de « tenir » dans la durée ; distinction d'une autre allure où l'on s'entraîne.

- **Étape 2**

La structuration de la course en peloton devient prioritaire. C'est le moyen d'exploiter au maximum ses ressources (des allures à distinguer : échauffement, allure rapide, allure moyenne). L'affrontement est intégré de manière différée (comme au javelot par exemple) : j'associe mes performances à celles de mes camarades de mon peloton et nous comparons nos résultats aux autres pelotons de la classe.

Activité déployée par l'élève : construction de repères externes (liaison plots/vitesse de course + distance au « lièvre ») ; affinement des repères internes pour distinguer 3 allures ; joueur-euse le rôle de « lièvre de course ».

- **Étape 3**

L'affrontement (sur des séries de course, par exemple 3 fois 3 min) est intégré au cœur du peloton sous la manière d'une échappée « programmée » : les élèves savent qu'un décompte de temps leur indiquera quand il-elles peuvent placer une attaque. Il-elles devront apprendre à distinguer une échappée courte et une échappée longue, qui n'engagent pas les mêmes aspects tactiques. En lycée cette étape évolue dans le sens où chacune des courses est un affrontement « total » entre les membres d'un peloton.

Activité déployée par l'élève : entraînement en résistance à des allures élevées ; alternance d'allures afin d'anticiper des échappées ; construction des deux alternatives en phase d'attaque : résister à l'échappée d'un-e adversaire/ prendre l'initiative de l'attaque ; mise en relation de ses sensations, de son allure, de son placement dans le peloton afin de gérer un affrontement.