

EVALUATION FORMATIVE ET POSITIVE EN EPS

ILLUSTRATIONS EN **ATHLÉTISME**

Ghislain Hanula

DANS LE
PAYS DE LA
MOUTARDE



Le bonheur est dans le drive

- <https://drive.google.com/drive/folders/1nJJkQpWM8o9zVMEI3cBcrkL82JgN6SHR?usp=sharing>



L'athlé en EPS ?

- Comment sont les élèves??
 - *Peu engagés au départ*
 - *Si engagés, la motivation se dégrade au fur et à mesure*



Réussite ?

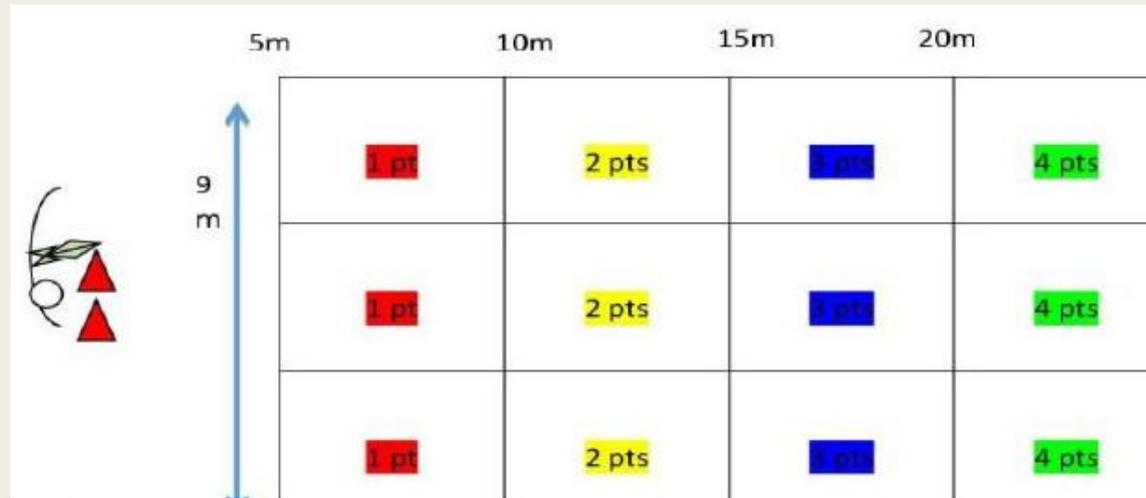


Effort ?

Course de demi-fond Bac Général et technologique 2019

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve													
Niveau 4 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.		Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500m (récupération de 10mn maximum entre chaque 500 mètres) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie uniquement après C1. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m (pour C1 et C2). Le temps cumulé compte pour 70 % de la note. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 20%. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 10 %.													
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degré d'acquisition du niveau 4										
14 Points	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés	Note/ 14	Temps Filles	Temps Gars	Note/14	Temps Filles	Temps Gars	Note/14	Temps Filles	Temps Gars					
		0,7	10'50	8'05	7	7'20	5'14	11,2	5'55	4'29					
		1,4	10'20	7'38	7,7	7'03	5'05	11,9	5'47	4'24					
		2,1	9'50	7'11	8,4	6'47	4'56	12,6	5'41	4'19					
		2,8	9'24	6'49	9,1	6'31	4'48	13,3	5'35	4'15					
		3,5	8'59	6'28	9,8	6'17	4'40	14	5'30	4'10					
		4,2	8'37	6'10	10,5	6'03	4'34								
		4,9	8'15	5'53											
		5,6	7'56	5'37											
6,3	7'38	5'24													
4 Points	Stratégie de course Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée exclusivement à l'issue de la course 1	Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent à une stratégie de course. Exemple de schéma choisi = 5 Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième													
	Stratégies proposées Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles														
	Respect et régulation de la stratégie de course annoncée En cas d'annonce de deux courses successives de même vitesse, un écart de 3 secondes est toléré	Respect du temps annoncé pour C1 = 1 point <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">La stratégie n'est pas respectée 0 pt</th> <th colspan="2">Stratégie partiellement respectée</th> <th rowspan="2">La stratégie C1-C2-C3 est respectée avec régulation 2,5 pts</th> <th rowspan="2">La stratégie C1-C2-C3 est respectée sans régulation 3 pts</th> </tr> <tr> <th>Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté avec une régulation 1 pt</th> <th>Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté sans régulation 2 pts</th> </tr> </thead> </table>								La stratégie n'est pas respectée 0 pt	Stratégie partiellement respectée		La stratégie C1-C2-C3 est respectée avec régulation 2,5 pts	La stratégie C1-C2-C3 est respectée sans régulation 3 pts	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté avec une régulation 1 pt
La stratégie n'est pas respectée 0 pt	Stratégie partiellement respectée		La stratégie C1-C2-C3 est respectée avec régulation 2,5 pts	La stratégie C1-C2-C3 est respectée sans régulation 3 pts											
	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté avec une régulation 1 pt	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté sans régulation 2 pts													
2 Points	Préparation et récupération	Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. 0 pt		Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. 1 pt			Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2e et le 3e 500 m. 2 pts								

Avec des couleurs et des compétences?



chronométrateur et juge.

Par l'EPS	En EPS	Répartition des points	Repères de progressivité				
			Maîtrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Maîtrise très satisfaisante	
D1.4 Concevoir et réaliser un projet de performance optimale. Combiner une course, un saut, un lancer.	Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance	Performance / classement	Cumul des performances	Zone 1 : 3pts ou moins	Zone 2 : de 4 à 6 pts	Zone 3 : de 7 à 9	Zone 4 : 10 à 12
			/6	1,5	2 à 3	3,5 à 4,5	5 à 6
			Classement du club		3ème	2ème	1er
			/2		0,5	1	2
			Part d'un plot au	Plot de départ identifié.	Marques identifiées.	Mise en action de TB	

pour le groupe EPIC (Evaluation par Indicateurs de Compétence)

Mots clés : Compétence - Fil rouge moteur - Fils bleus Méthodologique & Social - Indicateurs de compétence
Evaluation formative - Dynamique des apprentissages - 1/2 Fond - Réussite de tous

Remerciements aux collègues du collège Jean Lurçat (Achères, 78),
du collège de l'Ermitage (Soisy-sur-Seine, 91) et du collège Alain Fournier (Clamart, 92).
Remerciements également à David ROSSI pour ses lectures perspicaces et ses retours enrichissants.



Certaines annexes sont signalées «sur le site» et sont téléchargeables, pour les adhérents ou les abonnés.

L'Evaluation Par Indicateurs de Compétence, un outil au service de la réussite de tous en demi-fond

Propos liminaires



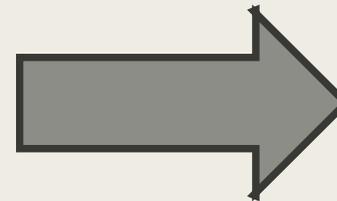
Performance 1 : SCORE PLOTS ou Vitesse moyenne réalisée sur 12'									
	SCORE	Plots	Vitesse	Distance		SCORE	Plots	Vitesse	Distance
Garçons	1	68 à 84	8,5 à 10,4 km/h	1700 à 2075m	Filles	1	64 à 79	8 à 9.9 km/h	1600 à 1975m
	10	85 à 99	10,5 à 12,4 km/h	2100 à 2475m		10	80 à 91	10 à 11.4 km/h	2000 à 2275m
	100	100 à 116	12,5 à 14,5 km/h	2500 à 2900m		100	92 à 108	11,5 à 13,5 km/h	2300 à 2700m
	1000	+ de 116	+ de 14,5 km/h	+ de 2900m		1000	+ de 108	+ de 13,5 km/h	+ de 2700m

Performance 2 : SCORE VMA : % de VMA sollicité sur l'épreuve de course

Vidéo 1
3X500

- Le premier est-il toujours le meilleur?
- Que met-on dans le bulletin?

Vidéo 2
Test VMA



Effort ?

Réussite ?

Quelles pistes prometteuses?

PISTE 1 la performance cible

- La perf cible c'est une estimation du potentiel
- On s'assure que l'élève joue le jeu
- Détermination d'une cible
- On réajuste si besoin !



Cibles 30m/ 3 haies	<i>Performance cible</i> 20 mètres H	Performance cible 30 mètres H
ABDOU Giulia	4''50	5''60
BISMUTH Léana	5''60	7''00
CHAUVIN Sandro	4''30	5''40
CORTES Diego	5''00	6''30
DELVILLE Lena	5''40	6''80
FONTANEL Louis	4''80	6''00

- Eval fastoche
 - *Vert*: proche de sa cible
 - **Vert +**: cible dépassée

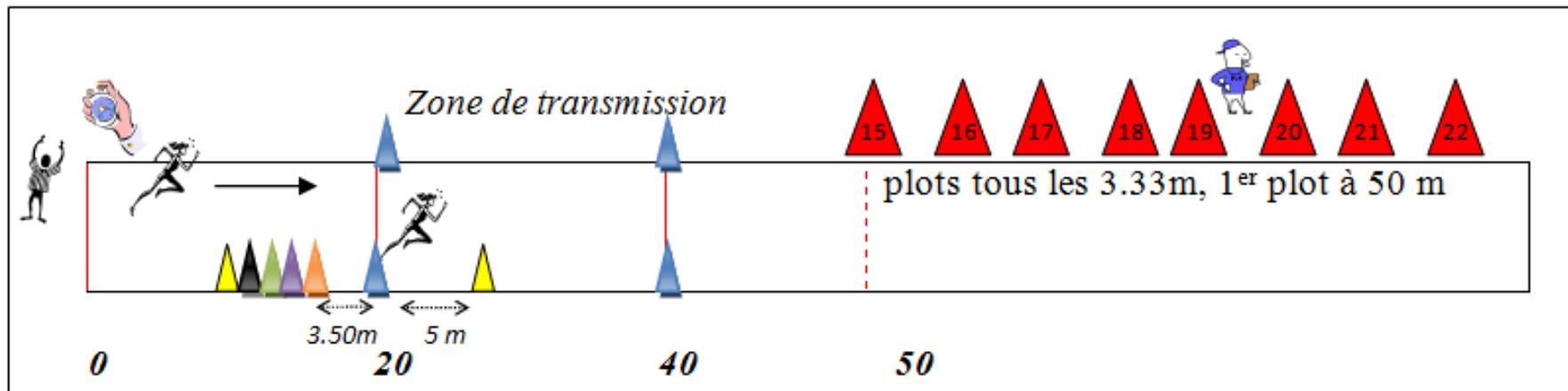
Quelles pistes prometteuses?

PISTE 2 un feed-back simple

- En course, faire mieux c'est faire moins ?
 - Exemple en relais 2X30 m: 6''00/ 6''70 (12''70)
 - Perf cible à 11''70
 - Binôme réalise 13''30
 - Quel retour?

VIDEO

[Relais 12''](#)



Dessin 2 : Situation d'évaluation en relais sur 12''. La transmission doit avoir lieu dans la zone. Les coureurs doivent se transmettre le témoin sans perdre de vitesse pour atteindre leur vitesse cible.

Quelles pistes prometteuses?

PISTE 3 Développer les ressources

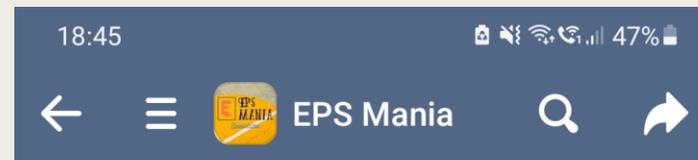
- Habituer les élèves à l'effort
- Sortir de sa zone de confort (pas toujours *agréable!*)
- Choisir les bons exos/individualiser la charge
- Élément déterminant pour les progrès et donc la réussite
- Donner des repères sur leurs sensations)
- Proximité : encourager, corriger, rassurer...

VIDEO

30/30

VIDEO

Combiné



#Demi fond toujours et encore ?

Je suis dépitée par mes trois dernières leçons de Demi fond avec deux classes de cinquième. Des classes hostiles au demi fond avec recrudescence de "dispenses" de papa maman et médicales.

Cette séquence arrive après une préparation au cross et le cross en lui-même.

Test VMA 36/24 après échauffement . 7 malaises, 7 évacuations à l'infirmerie (ou plutôt vie sco) et un appel aux pompiers. En 20 ans je n'avais jamais eu de malaise après un test VMA. 3 leçons, 3 cours suspendus, La fragilité physique, psychologique, de mes élèves me pose question. Entre réel appel au secours, hypoglycémie, angoisses, recherche d'attention, canular, comment faire exister cette séquence et stopper cette hémorragie ?

88

72 commentaires

J'aime

Commenter

Envoyer



Chris Jack

Entre par des jeux. Mario kart, les aventuriers du rail, la diagonale des fous...(et tu pe... Voir plus f

J'aime Répondre



Écrivez une réponse...



Quelles pistes prometteuses?

PISTE 5 des choix

- Quand l'élève fait un choix, il s'implique
- Il doit **assumer** en cas d'échec
- Et se **remettre en question** (effort P S et M)

Vidéo 5

[12' à choix](#)

- Pour aller plus loin: taper « DEMI FOND COLLEGE » dans google, chercher « demi-fond cycle 4 G Hanula => **Accès à toutes les vidéos cycle clé en mains avec fiches**

Coureur 1 : **Baptiste**

Ma VMA validée est de : **12**

J'entoure mon allure cible :

Allure verte
Je cours 12' à VMA -3

+ allure rouge
4 à 7'X 30/30

Allure jaune
Je rive 1 colonne mais je cours à VMA -2
+ allure rouge
4 à 7'X 30/30

Allure orange
Je rive 2 colonnes mais je cours à VMA -1
+ allure rouge
4 à 7'X 30/30

18								
17								
16								
15								
14								
13								
12	X						X	
11	X			X			X	
10	X	X	X	X	X		X	
9	X	X	X	X	X		X	
8	X	X	X	X	X		X	
7	X	X	X	X	X		X	
6	X	X	X	X	X		X	
5	X	X	X	X	X		X	
4	X	X	X	X	X		X	
3	X	X	X	X	X		X	
2	X	X	X	X	X		X	
1	X	X	X	X	X		X	
	1'30	3'	4'30	6'	7'30	9'	10'30	12'

Attention ! Marcher ou ralentir quand on a franchit son nombre de plots compte pour une pénalité

Mon contrat de plots Sur 30/30	
Ma VMA est de :	En 30'', je dois faire :
18	6,5 plots
16/17	6 plots
14/15	5,5 plots
12/13	5 plots
10/11	4,5 plots

8							
7							
6	X						
5	X	X	X	X	X	X	X
4	X	X	X	X	X	X	X
3	X	X	X	X	X	X	X
2	X	X	X	X	X	X	X
1	X	X	X	X	X	X	X
	1	2	3	4	5	6	7

Au-delà de 4, 1 répétition rattrapée compte pour 1 sortie de route en moins (maximum 3)

Sorties de route : **0**

Pénalités : **0**

Ma note : **20 /20**

Calcul de ma note :

Note sur 15 points Ecart à l'allure cible	
15 pts	0 sortie
14 pts	1 sortie
13 pts	2 sorties
12 pts	3
11 pts	4
10 pts	5
9 pts	6
8 pts	7
7 pts	8
6 pts	9
5 pts	10
4 pts	11
3 pts	12
2 pts	13
1 pt	14

Quelles pistes prometteuses?

PISTE 5 des choix

- Exemple en combiné athlétique
- (Pourquoi le combiné courir/sauter/lancer en collège?)
- (Attention aux contrefaçons !)=> *article drive*



Prénoms	 COURSE									 SAUT									 LANCER								
	CIBLE	1	2	3	4	5	6	Ec art	CIBLE	1	2	3	4	5	6	Ec art	CIBLE	1	2	3	4	5	6	Ecart			
Lucas	5	2	2	2	2			-3	5	1	3	2	2	2		-2	3	2	3	2	3	3		0			
Selma	4	3	2	1	2			-1	6	4	3	4	3	3		-2	4	2	1	2	2			-2			
Camille	2	0	0	1				-1	4	2	2	2	3			-1	3	2	1	1	1	1		-1			

Calcul de la note:
Calcul de la note:

Note sur 12 points Ecart à la cible Individuel		
12 pts	0	Très bonne maîtrise
11 pts	-1	
10 pts	-2	
9 pts	-3	Maîtrise satisfaisante
8 pts	-4	
7 pts	-5	
6 pts	-6	Maîtrise fragile
5 pts	-7	
4 pts	-8	
3 pts	-9	Non maîtrisé
2 pts	-10	
1 pt	-11	

Quelle est ta **spé**? => **choix**

	 COURSE									 SAUT						 LANCER									
Prénoms	CIBLE	1	2	3	4	5	6	Ecart	CIBLE	1	2	3	4	5	6	Ecart	CIBLE	1	2	3	4	5	6	Ecart	
Malik	5	5	3	5	3	3		-2	5	3	3	4	3	4		-1	3	2	2	2	2				-1
Cassandre	2	0	2	1	1			0	4	3	3	4	4	4		0	3	2	2	3	2				0

Avantages/ **inconconvénients**

- Plus d'engagement des élèves en général
- Des élèves non sportifs qui découvrent qu'ils ne sont **pas « nuls »**
- Des attentes individualisées/ un cadre éducatif **clair** pour tous

- Des élèves à qui on **fait croire** qu'ils sont « forts »?
- Des **tricheurs** qui se sous-investissent lors des tests d'estimation?
- Des élèves **seuls face à leurs limites**

L'autoréférencement, pas suffisant !

Nouvelles générations encore moins sportives

- Emulation collective
- Du partenariat
- De la confrontation
- Du défi avec des spectateurs

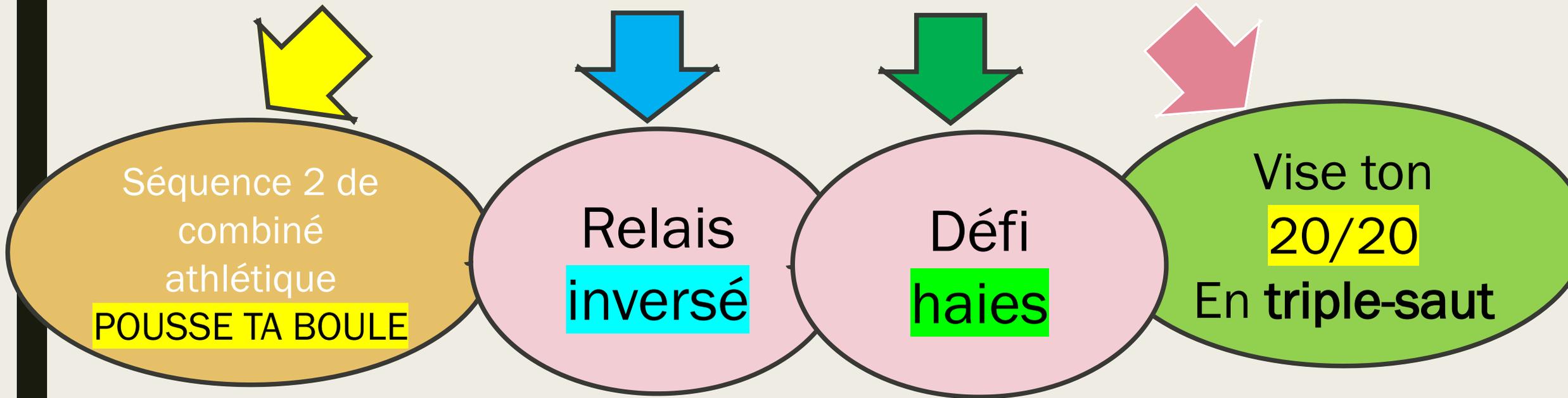
Symboliques sportives

Amplificatrices d'émotions

Cahier
Cedreps >19

*Bougez-vous il y
en a presque plus*

4 illustrations



EQUIPES/ EMULATION/COMPETITION EQUITABLE/SPECTATEURS

POUSSE TA BOULE !

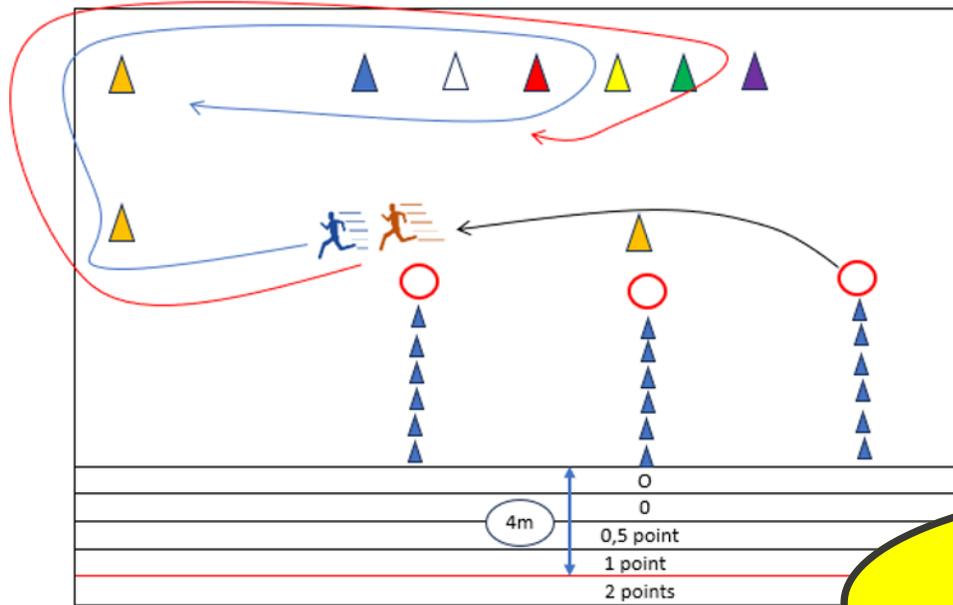
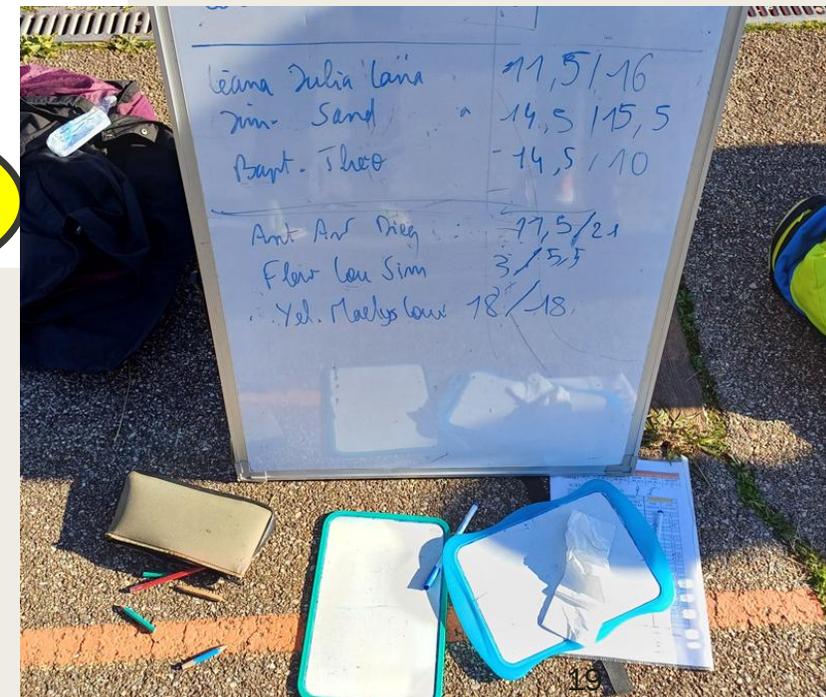


Figure 1 : Exemple de mise en place du matériel sur un terrain de hand-ball qui jouxte une piste d'athlétisme. Les distances des plots de course figurent sur le tableau 1 sur le procédé d'un aller-retour.

		CIBLE COURSE	CIBLE LANCER
1	ARABEN Amina	BLEU	2
2	AUDOIN Sohan	VERT	4
3	CAMLINDIA Nolhann	VERT	5
4	CARRETERO Diego	ORANGE	6
5	CHAIEB Myriam	ROUGE	1
6	CHAMOIX Mathis	ORANGE	5
7	CORALLO Yanis	JAUNE	4

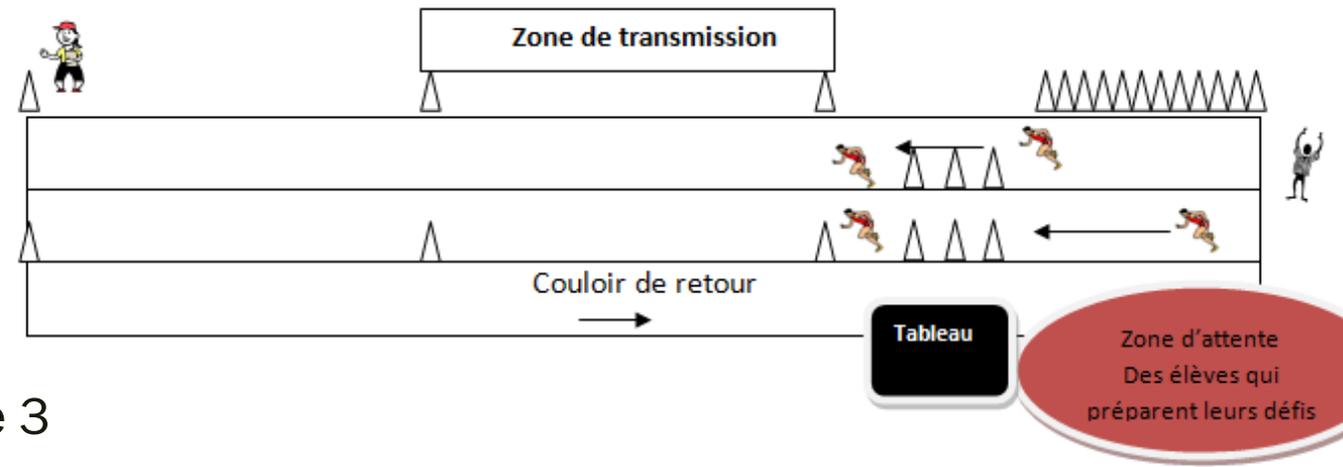
Video 7 Pousse ta boule

- Grand engagement
- Les élèves deviennent demandeurs de contenus
- Une pression horizontalisée
- Une évaluation d'une simplicité absolue
- Pas besoin d'une piste pour faire de l'athlé



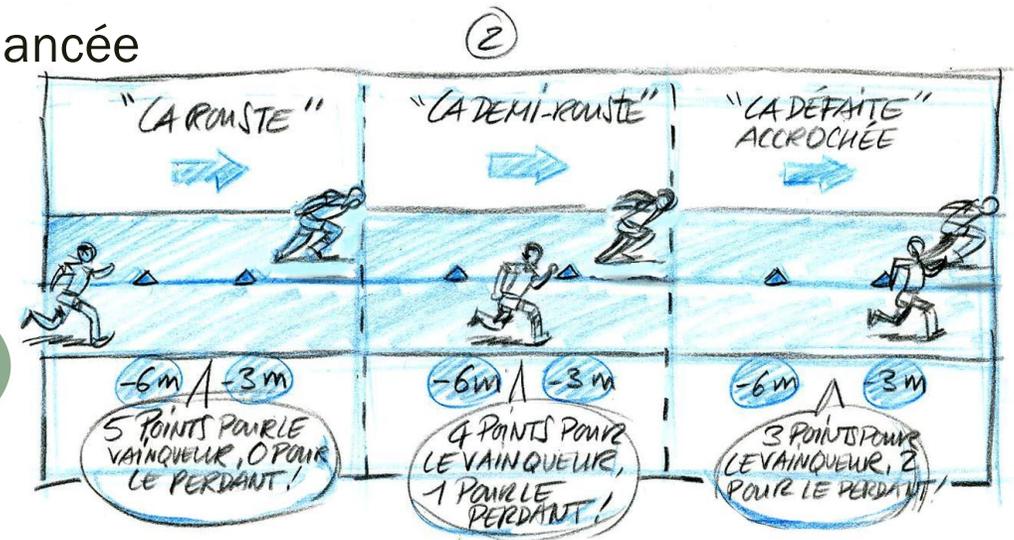
Relais inversé

	PERF CIBLE
Adrien>Manon	25
Manon>Melaaz	
Melaaz>Adrien	
Louis>Mael	24
Mael>Hugo	
Hugo>Louis	
Fabien>Mélanie	23
Mélanie>Yanis	
Yanis>Fabien	
Juliette>Tom	21
Tom>Richard	
Richard>Juliette	



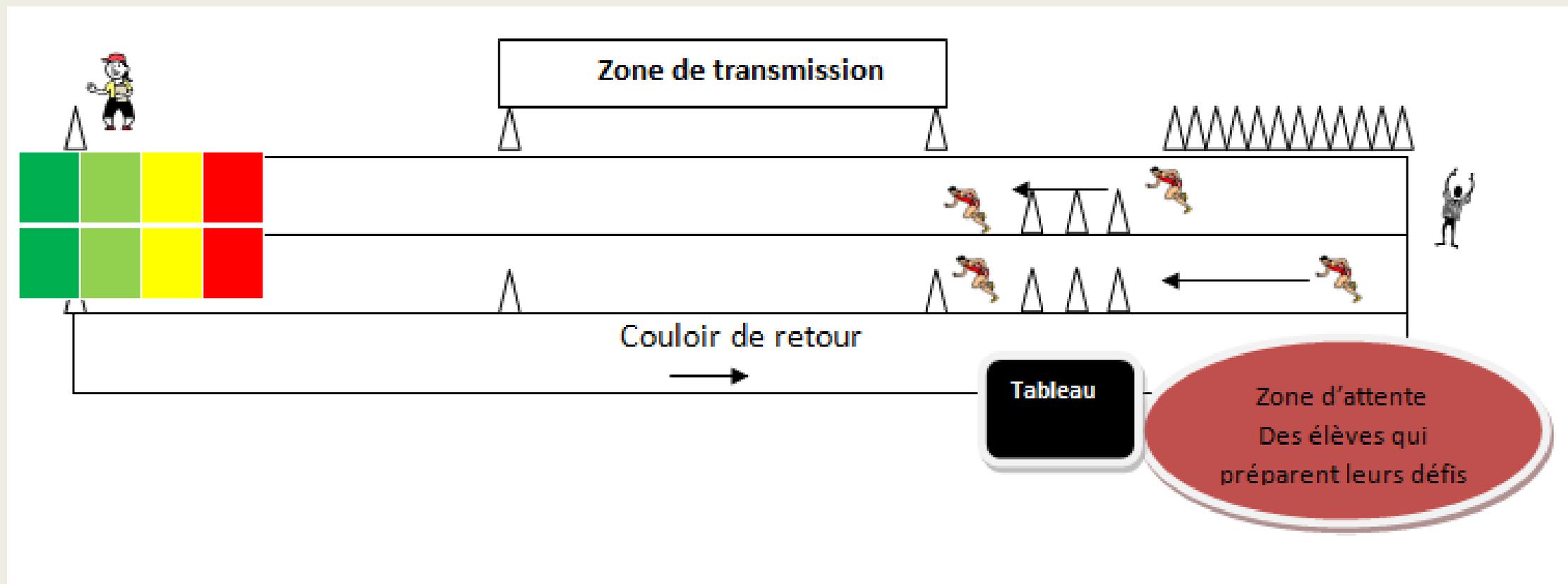
- Elèves par équipes de 3
- S'opposent à toutes les autres
- Défaite dédramatisée, victoire nuancée

Vidéo 8
Relais inversé



- Incertitude du résultat/spectateurs/sentence finale
- Je prends les 4 meilleurs résultats= note sur 20

Evaluation relais inversé?



Défi haies handicap

- Elèves par équipes
- 1 plat Vs 1 haies (Avec **revanche**)
- 1 gagnant/1 perdant
- De 0 à 5 points possibles par course
- Le tableau des **handicaps** => *article drive*



Vidéo 9

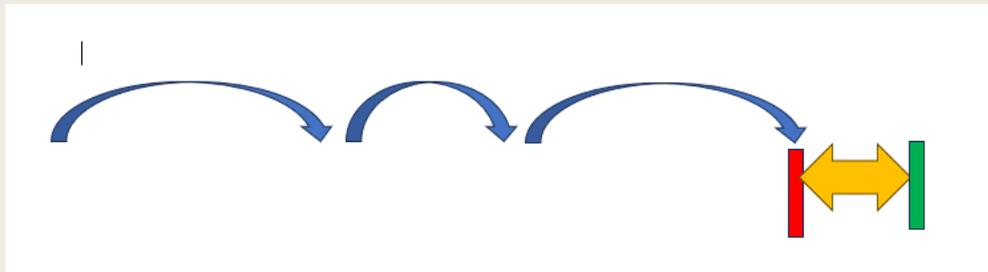
[Défi haies](#)



Toutes les vidéos avec SR SA et
explications sur site
[conservatoire AIX-MARSEILLE](#)

Vise ton **20/20** en triple-saut

- Grand/petit/grand
- Une FPS **toujours** au service d'un contenu



- 4 meilleurs sauts !

Vidéo 11
Défi Multibond
+ FICHE

Vidéo 10

Focale problème



Toutes les vidéos avec SR
SA et explications:
« MULTIBOND COLLEGE » => MARSEILLE

Un petit truc en + ...

Le supplément dijonnais (vous le méritez !)

CONTRE, AVEC OU ROUGE?

Coureur 1 : Cassandra				VMA validée : 12							
6' (4 colonnes)		3' (2 colonnes)		1'30 (1 colonne)							
VMA -2		VMA		VMA+2							
1 ^{ère} COURSE				2 ^e COURSE		3 ^e COURSE					
20				20				20			
19				19				19			
18				18				18			
17				17				17			
16				16				16			
15				15				15			
14				14				14			
13	X	X		13				13	X		
12	X	X		12				12	X		
11	X	X		11	X			11	X		
10	X	X		10	X			10	X		
9	X	X		9	X	X		9	X		
8	X	X		8	X	X		8	X		
7	X	X		7	X	X		7	X		
6	X	X		6	X	X		6	X		
5	X	X		5	X	X		5	X		
4	X	X		4	X	X		4	X		
3	X	X		3	X	X		3	X		
2	X	X		2	X	X		2	X		
1	X	X		1	X	X		1	X		
↑ 1'30 3' 4'30 6'				↑ 1'30 3' 4'30 6'		↑ 1'30 3' 4'30 6'					
Ecart : 0				Ecart : 4		Ecart : 1					

Mon contrat de plots Sur 30/30

Ma VMA est de :	En 30'', je dois faire :
16/17	6 plots
14/15	5,5 plots
12/13	5 plots
10/11	4,5 plots

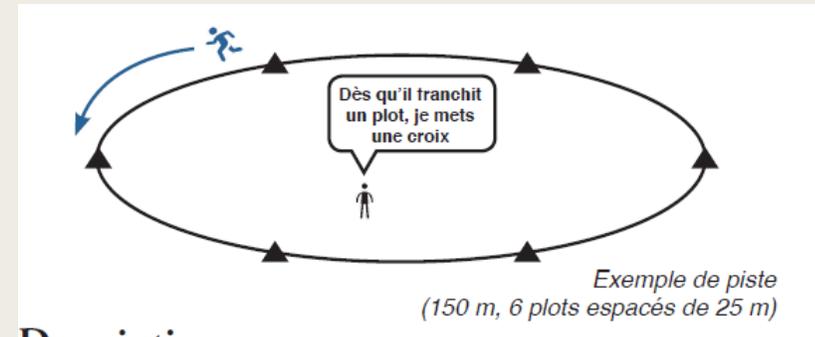
Je peux rattraper mes sorties !
Au-delà de 3, 1 répétition rattrapée compte pour 1 écart en moins (maximum 4)

7							
6							
5	X	X	X	X	X	X	
4	X	X	X	X	X	X	
3	X	X	X	X	X	X	
2	X	X	X	X	X	X	
1	X	X	X	X	X	X	
	1	2	3	4	5	6	7

Marathon péda 3 avril 2025 AI

Préalables:

- Maîtriser l'outil
- Choix des temps de courses
- Intensité indexée aux temps choisis



- Plusieurs combinaisons possibles:

- 6'/6'/1'30
- 3'/1'30/1'30
- 6'/3'/3' ...

- Rattrapage
- Evaluation simple

CALCUL DE MA NOTE

Ecart à la cible fixée Sur 12 points	
12 pts	0 sortie
11 pts	1 sortie
10 pts	2 sorties
9 pts	3
8 pts	4

CONTRE, AVEC OU ROUGE?

Coureur 1 : Cassandra				Coureur 2 : 12			
6' (4 colonnes)		3' (2 colonnes)		6' (4 colonnes)		3' (2 colonnes)	
VMA -2							
1 ^{ère} COURSE				2 ^e COURSE			
20				20			
19				19			
18				18			
17				17			
16				16			
15				15			
14				14			
13	X	X		13			
12	X	X		12			
11	X	X		11			
10	X	X		10	X		
9	X	X		9	X	X	
8	X	X		8	X	X	
7	X	X		7	X	X	
6	X	X		6	X	X	
5	X	X		5	X	X	
4	X	X		4	X	X	
3	X	X		3	X	X	
2	X	X		2	X	X	
1	X	X		1	X	X	
↑ 1'30 3' 4'30 6'				↑ 1'30 3' 4'30 6'			
Ecart : 0				Ecart : 4			

Marathon péda 3 avril 2025 AI

Préalables:

- Maîtriser l'outil
- Choix des temps de courses
- Vitesse indexée aux temps choisis

Des élèves
seuls face à
leurs limites

Exemple de piste
(espacés de 25 m)

sons possibles:

CALCUL DE MA NOTE

Ecart à la cible fixée Sur 12 points	
12 pts	0 sortie
11 pts	1 sortie
10 pts	2 sorties
9 pts	3
8 pts	4

- Rattrapage
- Evaluation simple

CONTRE, AVEC OU ROUGE?

Coureur 1 : Cassandra				VMA validée : 12			
CONTRE		AVEC		ROUGE			
- Maiwenn		-					
- Baptiste		-					
1	0	0					

1 ^{ère} COURSE				2 ^e COURSE				3 ^e COURSE				
20				20				20				
19				19				19				
18				18				18				
17				17				17				
16				16				16				
15				15				15				
14				14				14				
13	X	X		13				13	X			
12	X	X		12				12	X			
11	X	X		11	X			11	X			
10	X	X		10	X			10	X			
9	X	X		9	X	X		9	X			
8	X	X		8	X	X		8	X			
7	X	X		7	X	X		7	X			
6	X	X		6	X	X		6	X			
5	X	X		5	X	X		5	X			
4	X	X		4	X	X		4	X			
3	X	X		3	X	X		3	X			
2	X	X		2	X	X		2	X			
1	X	X		1	X	X		1	X			
↑	1'30	3'	4'30	6'	1'30	3'	4'30	6'	1'30	3'	4'30	6'
	Ecart : 0				Ecart : 4				Ecart : 1			

Mon contrat de plots Sur 30/30	
Ma VMA est de :	En 30'', je dois faire :
16/17	6 plots
14/15	5,5 plots
12/13	5 plots
10/11	4,5 plots

Je peux rattraper mes sorties !
 Au-delà de 3,
 1 répétition rattrapée compte pour 1 écart en moins (maximum 4)

7							
6							
5	X	X	X	X	X	X	X
4	X	X	X	X	X	X	X
3	X	X	X	X	X	X	X
2	X	X	X	X	X	X	X
1	X	X	X	X	X	X	X
	1	2	3	4	5	6	7

- Choix des temps
- + Choix d'une **motivation**
 - Contre
 - Avec
 - Rouge
 - (Finisher)

Les 3 SR

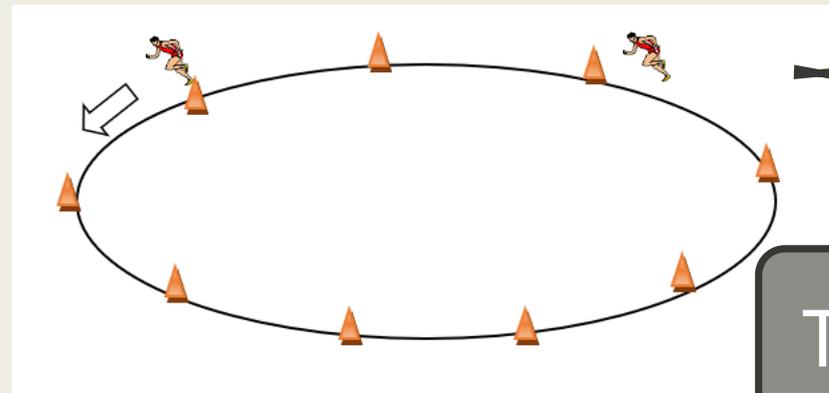
Contre, avec ou rouge?

Coureur 1 : **Baptiste**
 AU CHOIX
 6' (VMA -2) ou 3' (VMA)
 CONTRE : **Stan**

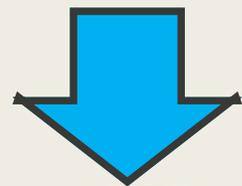
20				
19				
18				
17				
16	X			
15	X			
14	X			
13	X	X		
12	X	X		
11	X	X		
10	X	X		
9	X	X		
8	X	X		
7	X	X		
6	X	X		
5	X	X		
4	X	X		
3	X	X		
2	X	X		
1	X	X		
	1'30	3'	4'30	6'

EXP de SA « CONTRE »

- Choix d'1 ou 2 adversaires
- De VMA différentes
- Ici Baptiste (14) Vs Stan (15)



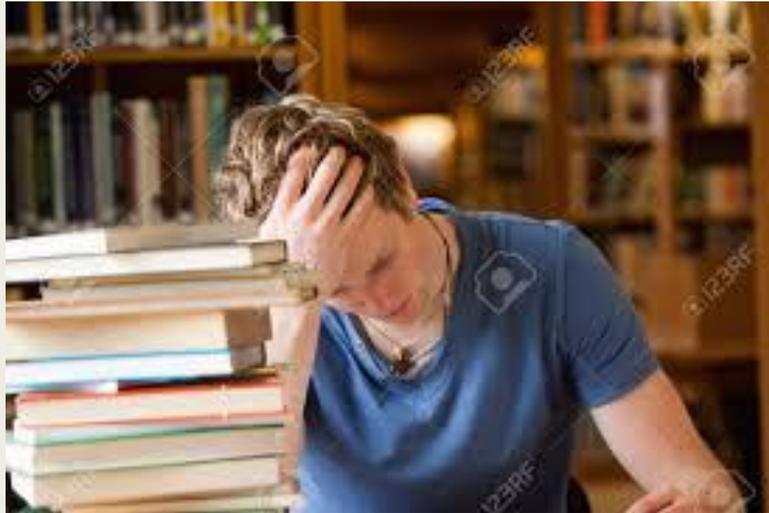
T'emballe pas mon pote !



Être
précis comme
une horloge

Signal à 45''
 CR < 2 sorties route
 Réussi Raté
 Victoire Défaite
 Défaite E

Merci
Bon courage pour les concours



On lâche rien !