

Demi-Fond et Obésité

Objectifs: outils pour prendre en compte et adapter notre enseignement aux élèves en surpoids voire obèses

Plan:

- Présentation d'un cadre didactique et pédagogique applicable à toutes les activités
- Obésité et Demi-fond

Cadre didactique proposé

▣ Objectif :

-applicable à toutes les activités

-faciliter le choix, l'adaptation des contenus à proposer aux élèves en surcharge voire obèses.

-permettre une prise en compte des élèves en surcharge voire obèses pour un enseignement adapté

1) Constat, caractéristiques problème(s) rencontré(s)



2) Hypothèse explicatives



3) Transformations visées/compétences visées



4) Contenus d'enseignement

Obésité et Demi-fond

Cadre didactique

I) Constat, caractéristiques problème(s) rencontré(s)

-Manque d'investissement ou refus de pratiquer

-pas de course, marche lente , essoufflement rapide. Les signes de fatigue arrivent très vite(Transpiration, sueur et essoufflement)

-aucune gestion d'effort (part vite et s'arrête) ,arrêts fréquents, peu de distance parcourue, difficultés à réaliser plus de 500m en 6 min

-déséquilibres fréquents lors des courses

Obésité et Demi-fond

Cadre didactique

2) Hypothèses explicatives

- Affectif : n'accepte pas l'effort, n'a pas confiance en lui, il pense qu'il ne va pas réussir, il a peur du regard des autres et n'assume pas sa silhouette
- Moteur: ne se sent pas capable de réaliser un effort, gère mal son effort, respire mal. Il a des difficultés dues à son poids, son surpoids, difficulté à porter son poids,
- Cognitif: ne sait pas respirer avant, pendant et après un effort, ne sait pas gérer ses efforts, ne connaît pas ses capacités et ses limites (précautions à prendre au regard de son surpoids.).
- Energétique : manque de tonicité

Cadre didactique (suite)

3) Transformations visées/compétences visées

- Connaitre ses possibilités, les précautions à prendre au regard de son surpoids, ses limites (engagement lucide dans la pratique) , évoluer dans une activité sportive en toute sécurité
- accepter l'effort
- Réaliser un effort (continu/intermittent)
- Adopter une attitude adéquate pour réaliser un effort long **et intermittent**
- Augmenter sa tonicité, améliorer son équilibre postural
- Avoir envie de faire du sport, adhérer à la pratique sportive (Gérer sa vie physique)

Cadre didactique (suite)

4) **Contenus d'enseignement**

Choisir des contenus pour répondre à ces différents objectifs

Deux démarches pour répondre à ces objectifs

1) Même pratique : enseignement du demi-fond

- choix de contenus adaptés +
Utilisation de variables didactiques et pédagogiques pour adapter l'activité

2) Traitement didactique différent de l'activité : transformer l'activité (exemple CP5)

- proposer une autre activité : marche nordique, activités en décharge

➤ Activité à programmer ponctuellement en fonction des objectifs fixés

Objectifs de cycle, compétences à viser pour les élèves en surpoids voire obèses

1) Evoluer dans l'activité en toute sécurité c'est-à-dire : assurer sa sécurité en Demi-fond(Elève)

Assurer la sécurité des élèves dans l'activité (professeur)

• Assurer la sécurité physique de l'élève:

Pour que
l'élève soit
en sécurité
physique

- *Articulations particulièrement sollicitées chez les élèves en surpoids voire obèses lors des courses*

⇒ Insister sur le réveil articulaire dans le cadre de l'échauffement
⇒ Progressivité lors de l'échauffement et des exercices proposés
⇒ Attention à la nature du sol: éviter de faire courir les élèves sur un sol trop dur **ni trop souple.**

- *Situations adaptées aux capacités et possibilités des élèves en surcharge voire obèses*

⇒ Augmenter les temps de récupération entre les courses, repos adaptés pour faciliter la récupération des élèves en surcharge pondérale
⇒ Eviter certaines situations et exercices:
-les appuis prolongés sur les mains (PPG, gainage)
-Course rapide (sprint), course trop longue
-Saut(Impulsion, réception) réalisé souvent dans e cadre d'un échauffement

• Assurer la sécurité affective de l'élève:

- Eviter les situations où son handicap est mis en valeur:
Ex: VMA annoncée à haute voix, faire partir les groupe de niveaux à des endroits différents pour camoufler les différences de vitesse

- Eviter les situations « complexantes »
Ex: course contre des élèves plus forts

Pour que l'élève soit en sécurité affective

-Interventions (Feedback positif, régulier, correctement choisi)

-Situations où l'élève est en réussite:
Ex: projet personnalisé

Instaurer un climat positif et motivationnel:
encouragements fréquents



**Règle d'or : Être à l'écoute des
élèves!!!!!!**

2) Réaliser un effort continu ou intermittent

Réaliser un effort continu

- Objectif:

⇒ viser à moyen et long terme une perte de poids

⇒ Proposer un effort adapté aux possibilités des élèves (durée et intensité de course adaptée .).

⇒ Proposer un effort moins contraignant au niveau des articulations et facilement réalisable au regard des capacités physiologiques (cardio-vasculaires, pulmonaires)des élèves

- Type d'effort à préconiser: effort long à intensité faible/modérée

Marche lente/marche rapide/course très lente

-marche nordique

⇒ Exemple d'exercices à proposer:

-Défi Marche pendant 8 min/12/20/30 min (1 point par min marcher sans arrêt de l'effort)

-Pour des efforts avec une intensité plus élevée: prévoir des zones de récupération

⇒ *Variables sur lesquelles on peut jouer pour adapter les situations aux élèves en surcharge pondérale voire obèses*

-temps: temps de récupération à augmenter

-espace: zone de récupération à matérialiser sur l'espace d'évolution

-aide: course à 2 pour le motiver, partenariat avec un élève d'un meilleur niveau

-matériel: utiliser des cardios-fréquencemètre pour adapter les conseils à donner aux élèves

Réaliser un effort intermittent en court-court

- Objectif:

⇒ Donner goût à la pratique physique et sportive par le plaisir du jeu et par la matérialisation des progrès réalisés

⇒ Améliorer la condition physique et accélérer la consommation des lipides

⇒ Proposer un effort accessible aux possibilités des élèves (durée et intensité de course adaptée) et donner des habitudes et se repère pour s'entretenir

- Type d'effort demandé: fractionné

NB : Des chercheurs* mettent en avant les bienfaits du fractionné sur la perte de poids : 3 fois plus de graisses brûlées en 2 fois moins de temps avec un VV typé « RPM » : 8'' de sprint + 12'' de récupération passive (pédalage à moindre effort) pendant 20' au lieu de 40' à intensité modérée.

*Etude Australienne : The effects of high-intensity intermittent exercise training on fat loss and fasting insulin levels of young women, E.G. Trapp et al, 2007.

**Etude Japonnaise : Enhancement of fat metabolism by repeated bouts of moderate endurance exercise, Kazushige Goto et al, 2007) montre que la répétition d'exercices courts permet de brûler plus de graisses que lors d'un exercice prolongé.

Réaliser un effort intermittent en court-court

⇒ Exemple d'exercices à proposer les « 50 points » (cf DVD FFA) :

But: Marquer le plus de points possible individuellement et en binome en 8 fois 15s de course avec 15s de récupération. (A faire au moins 2*8*15")

Trouver une allure moyenne d'entraînement (allure VMA) correspondant à mes capacités et à la durée de l'épreuve.

Dispositif:

- Equipes de 2 coureurs (Binômes hétérogènes en leur sein mais homogènes entre eux)
- Des plots placés à 10m (4,8 Km/h) ; 12,5m (6 km/h) ; 15m (7,2 km/h) ; 20m (9,6 km/h) ; 25m (12 km/h)

Au coup de sifflet, le premier élève a 15 secondes pour aller faire le tour d'un plot de son choix et revenir. Il doit revenir avant les 15 secondes. Au second coup de sifflet et non pas lorsque leur copain arrive, le deuxième élève part faire le tour d'un plot de son choix et ainsi de suite... Le coureur doit revenir avant le coup de sifflet pour que les points comptent.

Vous pouvez faire noter les plots d'arrivée à un observateur sur le côté qui met juste une croix dans la case correspondante à la couleur à chaque passage des coureurs.

Variables: Jouer sur les temps de course et de récup.

Réaliser un effort intermittent en court-court

Evolutions : Imposer le nombre de points à marquer sur 2-3 séries de 10 x 15''/15'' à 110 % de VMA avec récup passive entre les séries de +/- 4 min. Pour un élève dont la VMA est de 10 km/h le nombre de points à marquer est 50 sur une série.

Faire 2-3 séries de 8 x 30''/30'' à +/- 105 % avec une récup en marche soutenue entre les séries de +/- 6 min.

C.réussite : Marquer le nbr de pts imposés – Lors de la 2nde série, marquer autant de points que lors de la 1^{ère}

2) Réaliser des efforts différents (gestion d'allures)

Utilisation de variables didactiques et pédagogiques pour adapter les situations aux élèves en surpoids voire obèses

Lorsque le même travail est proposé à tous les élèves:

- temps (durée de l'effort, temps de récupération, repos)
- intensité de l'effort (Travail à partir de la VMA de l'élève)
- espace (matérialiser des zones de récupération sur le parcours)
- Elève tuteur (chargé d'aider l'élève à poursuivre son effort), Elève observateur
- fiche contrat
- matériel

Situations ludiques: parcourir le maximum de distance sur un cycle

- séance à contrat