

L'incroyable corps humain

L'expérience de l'activité physique est indispensable pour ressentir et comprendre son corps. La pratique sportive régulière est l'occasion d'explorer ses possibilités et d'éprouver le plaisir du dépassement de soi. Donner le meilleur de soi-même pour réaliser une performance collective, comme parcourir à plusieurs la distance du marathon, concourt à la recherche d'excellence.

Le projet

L'Ekiden est une épreuve d'origine japonaise consistant en un relais sur route pour 6 compétiteurs parcourant respectivement 5, 10, 5, 10, 5 et 7,195 km afin de réaliser, à eux tous, la distance du marathon.

Enjeux d'apprentissage

Enjeux éducatifs

S'organiser collectivement pour réaliser le projet de parcourir la distance d'un marathon, travailler en équipe, coopérer, respecter les allures choisies, être attentif à sa santé.

Enjeux scolaires

Les connaissances des capacités physiques de chacun (VMA, allure, besoins énergétiques) sont formalisées et prises en compte pour élaborer le projet collectif.

Organisation

Programmer l'épreuve afin qu'elle finalise les apprentissages disciplinaires.

Le parcours : sur une piste de 400 m, le nombre de tours à réaliser est de 55,5 (12,5 tours pour les relais de 5 km, 25 tours pour les relais de 10 km, et 18 tours moins 5 m pour le dernier parcours).

Ressources

- Pour organiser l'épreuve: collectivité locale propriétaire des installations.
- Dans l'établissement: les enseignants de la classe (mathématiques, SVT, physique, histoire, EPS...).

Déroulement

Avant

Composer des groupes de 6 élèves en prenant en compte leur vitesse maximale aérobie (VMA) et le temps de maintien, connus à l'issue d'un cycle de demi-fond: leur attribuer les distances à parcourir (les 2 qui devront courir 10 km sont ceux ayant un temps de maintien de la VMA le plus élevé, puis celui qui courra 7,195 km et enfin les 3 équipiers qui effectueront 5 km).

Dans chaque équipe, utiliser un tableau pour prévoir les allures de course, les distances à parcourir, l'ordre de passage des coureurs selon la distance à parcourir.

Organiser des recherches sur le marathon: l'épreuve sportive (histoire, règles, records), la légende grecque, la référence aux mythes anciens dans la culture olympique, etc.

Élaborer un programme de préparation à l'épreuve en prenant en compte le fonctionnement et les besoins de l'organisme (échauffement, alimentation, hydratation, récupération, tenue, etc.).



Pendant

Réalisée à la vitesse moyenne des élèves (10 km/h), l'épreuve dure plus de 4 h: en faisant courir simultanément les relayeurs chargés des distances de 5 km puis de 10 km et en terminant avec le relais de 7,195 km, l'épreuve dure alors un peu plus de 2 h... temps proche des meilleurs marathoniens (les meilleures performances olympiques sont 2h06:32 pour les hommes et 2h23:07 pour les femmes). C'est pourquoi il est souhaitable de composer des équipes de niveaux semblables pour chaque distance afin d'aider à la réalisation de la meilleure performance.

Après

Préparer et concevoir un exposé approfondissant un thème de son choix (le personnage de Phidippides, le coureur de Marathon; Louis Spiridon le premier vainqueur du marathon des JO; les femmes et le marathon; etc.). Le présenter (exposition, présentation numérique, etc.) dans l'établissement en complément d'un compte-rendu témoignant de la réalisation de l'Ekiden.

Obstacles et difficultés

Les notions d'effort et de difficulté, souvent associées par les jeunes à l'activité de course longue, peuvent freiner l'investissement de certains élèves. Le projet collectif, avec des engagements variables selon la distance à parcourir, et la forme originale de l'épreuve contribuent à motiver l'engagement de tous.

La composition des groupes, tant dans la préparation physique que dans les disciplines associées à ce projet, conduit à faire travailler ensemble des élèves qui ne se seraient pas forcément choisis. On peut leur proposer de former des binômes par affinité, que l'on regroupe ensuite pour constituer des équipes de 4. L'attention portée aux objectifs fixés contribue également à une cohésion d'équipe qui n'est pas toujours implicite.

Pour aller plus loin

Des informations sur le marathon hommes

www.olympic.org/fr/athletisme-marathon-hommeset femmes www.olympic.org/fr/athletisme-marathon-femmes**Contribution éducative du projet****Maîtrise de la langue**

Dégager, par écrit ou oralement, l'essentiel d'un texte lu.

Écrire lisiblement un texte en respectant l'orthographe, la grammaire et les principes de présentation (compte-rendu, affiche, etc.).

Concevoir et présenter un exposé sur le thème du marathon.

Éléments de mathématiques et de culture scientifique et technologique

Recueillir, classer et interpréter des informations à partir de calculs et de représentations graphiques (distance, durée, allure de course).

Comprendre le fonctionnement de l'organisme et ses besoins en énergie dans la perspective d'une course d'endurance (dépense énergétique, apport, déchets).

Réinvestir ces connaissances dans un thème de convergence sur la santé.

Maîtrise des techniques usuelles de l'information et de la communication

Utiliser un tableur pour recueillir, analyser et présenter des données numériques.

Culture humaniste

Effectuer des recherches documentaires (les Jeux antiques, Marathon, Philippides, etc.) et intégrer ces connaissances dans la présentation du compte-rendu de l'épreuve sportive.

Compétences sociales et civiques

Déterminer et respecter les règles d'organisation de son équipe dans l'épreuve.

Effets attendus dans la pratique d'activités physiques et sportives**En EPS**

Se connaître, se préparer, se préserver.

Agir dans le respect de soi et des autres.

Connaissances

La maîtrise des allures et les facteurs cardio-respiratoires : fréquence cardiaque, ventilation (essoufflement, aisance), connaissance de sa VMA (calculer et appliquer des pourcentages sollicités selon la durée et l'allure de course).

Comprendre un plan d'entraînement selon un objectif, une échéance...

Les principes de récupération pour construire un projet adapté et réalisable.

Capacités

Différencier les activités (échauffement, apprentissage, entraînement, renforcement...).



Appliquer un plan d'entraînement.

Construire, réguler et respecter un projet de course en fonction de ses capacités et de la nature de l'épreuve (VMA sollicitée, maîtrise respiratoire, sensations, etc.).

Attitudes

Se préparer à un effort intense (ou à réaliser des efforts intenses et répétés).

Gérer les réactions de son corps face à l'effort intense.

Accepter la charge de travail (répétitions).

Coopérer au sein du groupe pour établir un projet collectif dans lequel on mobilise ses ressources optimales.

Dans l'environnement sportif

Connaître les règlements, les méthodes d'entraînement pour les utiliser efficacement dans un projet de réussite sportive.

Se préparer et participer à une épreuve compétitive (alimentation, hydratation, gestion du temps, pic de performance, récupération, etc.).

Distinguer les notions de record personnel, relatif, absolu.

Dans la vie quotidienne

Se concentrer sur son rôle dans le groupe, dans l'épreuve, être rigoureux, organisé, minutieux.

Culture olympique

Dans l'Antiquité, Phidippides courut entre Marathon et Athènes pour annoncer la victoire des troupes de Miltiade sur les Perses, mourant d'épuisement à l'arrivée. Cet épisode de l'histoire de la Grèce donna son nom à la célèbre épreuve de course à pied. Mais, le marathon ne figurait pas au programme des Jeux antiques. Le départ du premier marathon olympique fut donné le 14 avril 1896 à 14 h. La distance fut portée d'environ 40 km à 42,195 km lors des JO de Londres de 1908 afin que la course débute au château de Windsor et se termine dans le stade, devant la loge de la famille royale.