

UNIVERSITE D'ANTANANARIVO

**ECOLE NORMALE SUPERIEURE
DEPARTEMENT EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE
CENTRE D'ETUDE ET DE RECHERCHE EN EPS**

**MEMOIRE DE FIN D'ETUDE POUR L'OBTENTION
DU CAPEN**

**AMELIORATION DE LA MOTIVATION
DES ELEVES DANS UNE COURSE
DE DUREE**

Présenté par : RANDRIARISON Dera Antenaina

Dirigé par : RAJAONARISON Jean Prosper Andrianaivo

Année universitaire : 2013

UNIVERSITE D'ANTANANARIVO
ECOLE NORMALE SUPERIEURE
DEPARTEMENT EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE
CENTRE D'ETUDE ET DE RECHERCHE EN EPS

**MEMOIRE DE FIN D'ETUDE POUR L'OBTENTION
DU CAPEN**

**AMELIORATION DE LA MOTIVATION
DES ELEVES DANS UNE COURSE
DE DUREE**

Présenté et soutenu publiquement le : 23 décembre 2013.

Par : RANDRIARISON Dera Antenaina

Né le 31 mars 1988 à Befelatanana

Promotion « SAHI »

Membres du Jury

Président : RAMAMBAZAFY Ralainony Jacques

Professeur Titulaires des Universités

Docteur d'Etat et chargé de cours de Sciences Sociales et
d'Anthropologie culturelle à l'Ecole Normale Supérieure/département
Education Physique et Sportive/Université d'Antananarive

Juge : RAKOTOMANGA Jean Clément Rahamefy

Assistant d'Enseignement Supérieur et de Recherche

Rapporteur : RAJAONARISON Jean Prosper Andrianaivo

Assistant d'Enseignement Supérieur et de Recherche

Année universitaire : 2013

MEMBRES DU JURY

Président : RAMAMBAZAFY Ralainony Jacques

Professeur Titulaires des Universités

Docteur d'Etat et chargé de cours de Sciences Sociales et d'anthropologie culturelle à l'Ecole Normale Supérieure/département Education Physique et Sportive/Université d'Antananarive.

Juge : RAKOTOMANGA Jean Clément Rahamefy

Assistant d'Enseignement Supérieur et de Recherche

Chef du Département Education Physique et Sportive

Enseignant – Chercheur à l'Ecole Normale Supérieure/ Université d'Antananarive.

Directeur/Rapporteur : RAJAONARISON Jean Prosper Andrianaivo

Assistant d'Enseignement Supérieur et de Recherche

Chef du Centre d'Etude et de Recherche en Education Physique et Sportive

Enseignant – Chercheur à l'Ecole Normale Supérieure/ Université d'Antananarive

Conférencier de l'IAAF.

REMERCIEMENTS

Nous tenons à adresser nos respectueux remerciements à tous ce qui ont contribué de près ou de loin, à la réalisation de ce mémoire.

En premier lieu, nous remercions vivement :

Le bon Dieu, pour le pouvoir et le savoir qu'il nous a donné afin d'arriver à parachever ce travail.

A notre Président de jury,

Qui nous a fait un grand honneur en acceptant de présider ce jury de soutenance malgré ses nombreuses préoccupations.

Nous vous adressons nos vifs remerciements et notre profonde reconnaissance.

A notre Juge,

Qui a bien voulu accepter de juger le fruit de notre recherche en dépit de ses nombreuses préoccupations,

Nous vous prions d'agréer notre haute considération.

A notre Directeur / Rapporteur, qui nous a dirigé et qui s'est montré un précieux guide dans nos démarches.

Nous présentons nos sincères remerciements et notre profonde reconnaissance :

- ❖ A Monsieur le Directeur de l'Ecole Normale Supérieure d'Antananarivo ;
- ❖ A Monsieur RAKOTOMANGA Jean Clément, chef du Département de l'Ecole Normale Supérieure/Education Physique et Sportive ;
- ❖ A Monsieur RAJAONARISON Jean Prosper Andrianaivo, chef CER de l'Ecole Normale Supérieure/Education Physique et Sportive ;
- ❖ A tous les enseignants, de l'Ecole Normale Supérieure ;
- ❖ A tous les responsables de l'administration.

DEDICACE

Je dédis cet ouvrage à :

- ❖ Tous les étudiants de l'Ecole Normale Supérieure/Education Physique et Sportive ;
- ❖ A toute ma promotion SAHI ;
- ❖ A ma famille et mes amis pour leur soutien moral et leurs aides ;
- ❖ A tous ceux qui, de près ou de loin, ont contribué à l'accomplissement de ce mémoire.

Nous vous adressons nos remerciements respectueux et notre gratitude.

RESUME

TITRE : «AMELIORATION DE LA MOTIVATION
DES ELEVES DANS UNE COURSE DE DUREE »



L'éducation physique et sportive fait partie intégrante de l'éducation et de formation des élèves, pour un développement harmonieux de leur personnalité dans les aspects : structurel et fonctionnel.

Les instructions officielles préconisent que la pratique du sport et l'éducation physique constitue un droit ainsi qu'un devoir pour tout citoyen Malgache, sans distinction d'aucune sorte. L'EPS participe de façon spécifique à l'éducation, à la santé, à la sécurité, à la solidarité, à la responsabilité et à l'autonomie.

Or, l'enseignement de l'Education Physique et Sportives semble être négligé même au niveau secondaire surtout en ce qui concerne la course d'endurance qui est le support systématique des cycles d'enseignement d'Education Physique et Sportive. Et aussi, nous avons constaté que les élèves sont relativement réticents par rapport à cette pratique physique et ne prennent pas beaucoup de plaisir à tourner en rond autour du stade. Et très souvent, les élèves associent la course de longue durée à la notion d'effort, de souffrance. Et aussi de punition.

Ainsi, l'amélioration du niveau de la motivation des ces élèves, dans toutes activités sportives, notamment, dans la course d'endurance, peut paraître peu motivante. Mais, en élaborant des moyens pertinents, en planifiant un bon entraînement, en variant les exercices physiques et en utilisant des différentes sortes de jeux sous forme de défi , tant dans leur aspect interne que leur aspect externe, par rapport à leur développement, nous pouvons provoquer un changement éventuel d'attitude qui leur permet de rendre la course de longue durée en une activité attrayante, et de là, afin d'améliorer leur performance.

Mots clés : Amélioration, motivation, élève, course de durée, athlétisme.

Nombre de pages : 54

Auteur : RANDRIARISON Dera Antenaina

Nombre de tableaux : 13

Adresse de l'auteur : VT 62 EH Ambohibato

Nombre de figures : 02

Directeur/Rapporteur: Monsieur RAJAONARISON Jean Prosper A.

LISTE DES TABLEAUX

Tableau n° 1 : Tableau montrant les différentes épreuves olympiques d'athlétisme.

Tableau n° 2 : Les différents processus de production d'énergie.

Tableau n°3 : Résultat général du questionnaire.

Tableau n°4 : Résultat de la question 6.

Tableau n°5 : Résultat de la question 3.

Tableau n°6: Résultat de question 4.

Tableau n°7: Résultat de question 8.

Tableau n°8 : déroulement de la séance d'enseignement de course de durée pour le groupe 1.

Tableau n°9: déroulement de la séance d'enseignement de course de durée pour le groupe expérimental.

Tableau n°10: comparaison des résultats obtenus en pratiquant chaque méthode.

Tableau n°11 : Performance initiale des élèves des deux groupes.

Tableau n°12 : Performance respective des élèves des deux groupes au test final.

Tableau n°13 : comparaison entre approche technique et approche basée par le jeu sous forme de proposition.

LISTE DES FIGURES

Fig. n°1 : schéma de l'interférence des facteurs qui conditionnent la performance sportive.

Fig. n°2 : Schéma du besoin de la motivation de MASLOW.

LISTE DES ABRREVIATIONS

ANS : Académie Nationale des Sports
ATP : Adénosine Triphosphate
APS : Activité Physique et Sportive
C : Condition Physique
CAPEN : Certificat d'Aptitude Pédagogique de l'Ecole Normale
CO₂ : gaz carbonique
CP : Créatine Phosphate
ENS : Ecole Normale Supérieure
EPS : Education Physique et Sportive
UNESCO: United Nation Educational, Scientific Organisation
HDL: High Density Lipoprotéine
IAAF : Fédération Internationale de l'athlétisme Amateur
LDL: Low Density Lipoprotéine
O₂: oxygène
Pe : Performance
PMA : Puissance Maximale Aérobie (ml/mn)
T : Technique
Ta : Tactique
VES : Volume d'Ejection Systolique (ml/battement cardiaque)
VMA : Vitesse Maximale Aérobie (m/s ou km/h)
VO₂ MAX : Consommation Maximale d'Oxygène (ml/mn/kg)

SOMMAIRE

INTRODUCTION

Chapitre I : POSITION DU PROBLEME

- 1.1. Position de la recherche
- 1.2. Etat de lieu
- 1.3. Problèmes
- 1.4. Problématique

Chapitre II : CADRE THEORIQUE

- 2.1. La course de durée
- 2.2. Les facteurs de la performance
- 2.3. Les méfaits d'une carence en *endurance*
- 2.4. La Motivation
- 2.5. Hypothèse

Chapitre III : METHODOLOGIE

- 3.1. Cadre expérimentale
- 3.2. Résultats de l'expérience
- 3.3. Suggestions et propositions

CONCLUSION

BIBLIOGRAPHIE

Annexes

Table de Matières

INTRODUCTION

De tous les êtres vivants, l'homme est le seul qui puisse s'interroger sur ce qui le pousse à agir, contrairement aux animaux qui s'activent par instinct. C'est ainsi que nous pouvons observer une de ses qualités, exprimée par le terme « motivation » ; qui n'est autre par définition qu'un ensemble de motifs expliquant la réalisation d'un acte. C'est-à-dire le besoin ou état de tension mettant l'organisme en mouvement jusqu'à ce qu'il ait réduit la tension initiale. Autrement dit, tout comportement est motivé par des facteurs physiologiques, psychologiques et sociaux.

Cette recherche est basée ici sur l'étude ou l'analyse de la motivation des élèves, de la classe de seconde, pendant une course d'endurance, qui est un sport à effort sub- maximal, de longue durée, sollicitant beaucoup d'énergie. La course d'endurance parfois appelée course de durée est le support systématique de cycle d'enseignement d'éducation physique et sportives ou EPS. Les textes officiels, réglementant l'Education Physique et Sportive, ont toujours insisté sur l'intérêt de programmer cette activité pour améliorer les qualités organiques et foncières des élèves. C'est, d'une manière générale, la santé qui est visée.

De ce faite, pendant chaque séance de course d'endurance, nous avons constaté, le manque d'initiative, de rejet et de la paresse, de la part des étudiants. De plus, nous avons pu observer la présence de stress chez les élèves non seulement avant, mais aussi pendant la pratique de cette activité. En réalité, à travers leur expression externe et vu leur performance,

nous avons constaté que les élèves ne sont pas motivés pour une course d'endurance et ceci, par rapport aux autres activités sportives.

Dans ce sens, le problème que nous aimerions résoudre est de savoir : comment développer la motivation des élèves de la classe de seconde dans une course de longue durée par rapport à leur âge et leur développement ?

A cet effet, nous avons suivis une démarche afin de répondre à cette question. Nous aimerions rendre la course d'endurance qui est peu motivante à l'égard des élèves, en une activité attrayante, pour améliorer leur performance.

Ainsi, pour réaliser notre travail de recherche, nous allons voir, dans un premier chapitre, la position du problème où nous tenterons de voir l'objet et l'intérêt de la recherche, puis la place de la course de durée dans la vie quotidienne, dans la structure fédérale, dans les établissements scolaires et l'état de lieu de l'enseignement de la course de durée dans les établissements scolaires. Ensuite, nous allons voir les problèmes liés à l'encadrement et liés aux élèves afin de formuler la problématique de notre recherche.

Dans le deuxième chapitre, nous allons analyser les notions gravitant autour de cette problématique, d'une manière théorique : la course de durée proprement dit, les facteurs de la performance, les méfaits d'une carence en endurance, la motivation. Toutes ces considérations vont nous aider à émettre une solution qui va nous servir d'hypothèse.

En troisième lieu, nous allons essayer de vérifier et de valider cette hypothèse par l'intermédiaire d'une approche méthodologique adéquate. Ce troisième chapitre va se terminer par la présentation de suggestions concernant la conduite du cours, en vue d'une bonne gestion d'un apprentissage.

PREMIER CHAPITRE : POSITION DU PROBLEME

1.1 Position de la recherche

1.1.1 Objet de la recherche

La loi 2004-004 du 26 juillet 2004, portant l'orientation générale du système d'éducation et de formation à Madagascar stipule en son article que: « l'éducation est une priorité nationale absolue, et l'enseignement est obligatoire à partir de l'âge de six ans ».

L'Education Physique et Sportive est donc, une matière d'éducation qui contribue aux finalités générales de l'éducation et qui vise chez tous les élèves :

- Le développement des capacités nécessaires aux conduites motrices.
- L'acquisition par la pratique des connaissances et compétences relatives aux activités physiques et sportives.
- L'accès aux connaissances relatives à l'organisation et à l'entretien de la vie physique.

Ainsi, l'EPS contribue au développement de la personne.

L'EPS participe de façon spécifique à l'éducation, à la santé, à la sécurité, à la solidarité, à la responsabilité et à l'autonomie.

Or, l'enseignement de cette matière semble être négligé surtout en course d'endurance, parce que nous avons l'impression d'avoir le sentiment d'insatisfaction, dans la manière d'enseigner la course de durée. Les élèves ne s'y intéressent pas, les enseignants ne parviennent pas à répondre aux objectifs mentionnés dans le programme. Cette insatisfaction peut s'expliquer sur deux plans :

❖ Au niveau des élèves : arrivés dans les établissements scolaires secondaires, nous avons remarqué que quelques élèves se font dispenser du cours d'Education Physique et Sportives surtout pour ne pas à effectuer la course d'endurance.

Nous avons constaté, aussi, un manque d'initiative et présence de paresse chez les élèves, à chaque séance de course d'endurance.

Par exemple, nous constatons une diminution de taux d'élèves qui participent aux sports scolaires, surtout, lorsqu'il s'agit de course de demi-fond.

❖ Au niveau des enseignants : les conditions de travail ne sont pas motivantes pour entreprendre un enseignement de qualité, à savoir :

- l'insuffisance des infrastructures sportives dans les établissements scolaires.
- Un effectif trop élevé d'environ soixante élèves par classe, ce qui rend difficile l'enseignement.

L'objet de ce travail consiste surtout à rendre la course d'endurance, une activité fatigante et qui est peu motivante, en une activité attrayante au niveau secondaire plus précisément pour la classe de seconde afin d'améliorer leur performance.

1.1.2 Intérêt de la recherche

Puisque la course d'endurance, parfois appelée course de durée, est le support systématique du cycle d'enseignement d'Education Physique et Sportive (EPS) chaque année, au collège comme au lycée, les textes officiels, réglementant l'EPS, ont toujours insisté sur l'intérêt de programmer cette activité, pour améliorer les qualités organiques et foncières des élèves, implicitement le métabolisme aérobie.

Donc, nous ne pouvons pas négliger cette pratique physique qui peu paraître fatigante et ardue.

L'intérêt de notre recherche est ici d'augmenter la motivation des élèves, face à cette discipline qui paraît peu motivante, à l'aide des méthodes d'enseignement plus pertinentes. Les enseignants d'Education Physique et Sportive jouent un rôle important dans ce domaine, face à tous les problèmes qu'ils rencontrent et de gérer ce problème de motivation.

Nous sommes persuadés que la bonne présentation de cette activité physique qu'est la course de durée est la bonne gestion des conditions et circonstances de sa pratique, nous permettraient de changer leur attitude et leur comportement vis-à-vis de la course d'endurance.

Pour les enseignants, cette étude pourrait les amener à réfléchir ou à changer leur façon et méthode d'enseigner cette activité physique, reniée par l'ensemble des élèves mais qui leur donne beaucoup d'amélioration sur leur santé

1.1.3 Limitation du sujet

Nous limiterons notre travail de recherche au niveau des établissements d'enseignements secondaires plus précisément de la classe de 2nd où les élèves entrent dans la période de maturation ou à l'âge pubertaire. C'est-à-dire, en période de croissance physique, physiologique et psychologique.

Notre investigation a été faite seulement dans la région d'Alaoatra Mangoro, au sein du lycée d'Amparafaravola, dès le début de la rentrée scolaire 2012-2013.

Nos travaux de recherche se limitent au niveau du programme de travail de la course d'endurance, pour la classe de seconde du lycée d'AMPARAFARAVOLA.

Cette recherche a été réalisée dans la région d'Alaoatra-Mangoro, pour une raison de convenance personnelle, mais, surtout, que nous avons estimé que le thème de recherche au quel nous nous sommes attelés, concerne tous les jeunes lycéens d'une même population, donc, nous sommes persuadés que la localisation du lieu de recherche n'influe pas sur le comportement des jeunes, face à leur approche de la discipline de course de durée.

1.1.4 Définition terminologique

Nous allons définir les terminologies que nous avons utilisées dans l'intitulé de notre travail de recherche, afin de bien cerner et comprendre l'objectif et la finalité de ce que nous aimerions montrer.

Amélioration : c'est l'acte de rendre satisfaisant ou plus positif, l'état actuel d'une chose

Motivation, nom féminin, qui signifie : ensemble des motifs qui expliquent un acte.

Du terme psychologique, c'est un processus physiologique et psychologique responsable du déclenchement, de la poursuite et de la cessation d'un comportement.

La « motivation », relativement récent dans la langue française, puise son origine dans le mot latin « motivus » ; c'est-à-dire qui a trait au mouvement : c'est ce qui pousse, ce qui incite à l'action.

La motivation a fait l'objet de nombreux travaux. Elle est un concept psychologique. Elle définit un état qui se traduit, entre autre, par un niveau de vigilance, une certaine tension du sujet. NUTTIN, dans son ouvrage intitulé « théorie de la motivation humain », situe la motivation dans le cadre de l'étude de comportement humain ; la motivation est alors ce qui dynamise les comportements humains, les relations qui lient la personne à son environnement. C'est justement cette motivation qui va activer le besoin, le canaliser vers l'objet qui est perçu comme digne d'intérêt et qui devient pour le sujet : « un but préférentiel et un but désirable »

Comme tout comportement, la motivation est éminemment modifiable. Si l'éducation et par conséquent l'enseignant ne s'en charge pas, cette motivation sera de toute façon influencée par les pressions diverses de l'environnement. De plus, on s'aperçoit que pour qu'existe une motivation, deux éléments doivent être immanquablement pris en compte et réunis : un besoin et un but.

Motiver les élèves, c'est, donc en définitive, leur donner des buts qui activent en eux des besoins, des désirs d'atteindre ses buts.

Deuxièmement, nous allons tenter de définir la course de longue durée qui étant le domaine d'activité choisi et qui est le support systématique de tout entraînement sportif et fait partie de l'athlétisme, qui est l'ensemble de disciplines sportives comprenant des courses de plat et d'obstacles, des concours de saut et de lancer, et des épreuves de marche.

La course de longue durée, nom féminin ; épreuve de course qui dure longtemps et ne peut pas être soutenue sans une qualité d'endurance aérobie du sujet. Sur le plan sportif, c'est une épreuve de course, allant d'une distance de six cent ou huit cent mètres jusqu'au quarante-deux mille cent quatre vingt quinze mètres ou le marathon, organisée en compétition.

Troisièmement, nous allons tenter de définir cette catégorie de personne qui est l'élève. Dans le domaine de l'éducation, d'après la définition de Larousse, le nom « élève », signifie : garçon ou fille qui reçoit un enseignement dans un établissement scolaire ou personne qui suit l'enseignement d'un maître. Puisque l'enseignement est l'inter - relation entre les trois pôles : l'enseignant, apprenant, et enfin la matière et ces trois pôles sont

interdépendants ; Donc, on ne peut pas nier l'un d'entre eux pour assurer le développement de l'enseignement et afin d'arriver à l'éducation. L'élève est donc un des paramètres pour le bon fonctionnement de l'enseignement.

Et enfin, la classe de seconde : c'est la première classe de l'enseignement d'un lycée, d'après le dictionnaire français. En générale, c'est la classe auquel les élèves continuent ses études dans un établissement scolaire secondaire, après avoir eu leur diplôme de BEPC du premier cycle.

1.2 Etat de lieu

1.2.1 Place de la course de durée dans la vie quotidienne

Le sport est un droit humain. Tout individu, homme ou femme, doit avoir la possibilité de pratiquer le sport en fonction de ses besoins. De même la conférence générale de l'UNESCO a adopté en 1978, la charte internationale de l'éducation physique et du sport et affirme le droit fondamental de tout être humain à l'éducation physique et au sport, nécessaire à l'épanouissement de la personnalité de chacun, à la préservation des rapports sociaux. Et que la course de durée fait partie de ce sport, le plus praticable et joue un rôle important dans la vie quotidienne.

Depuis toujours, le sport surtout la course de durée, occupait une place importante dans la vie quotidienne de l'homme. Dans la période antique, il consistait à fortifier le corps, à l'endurcir aux coups et aux blessures afin de préparer à la guerre.

Pour Hippocrate, l'essentiel est de garder l'homme en bonne santé, à l'aide des exercices naturels. Par exemple : ils doivent courir à la chasse pour assurer leur survie.

Il est incontestable que l'endurance est une des qualités sollicitées dans la lutte pour la vie et contre la vie. La relance de notre situation économique dépend de la santé et de la robustesse de la population active. A cette fin, la pratique d'activité physique est vivement conseillée et la course de longue durée répond efficacement à ce besoin. En effet, elle a l'avantage d'être praticable pour tous, sans considération d'âge, ni de sexe et ne demande aucun matériel sophistiqué. Les infrastructures routières rencontrées en ville ou en campagne peuvent suffire. L'essentiel est de savoir organiser son temps. L'acquisition de l'endurance par le biais de la course de durée apporte donc une solution à l'éducation physique et sportive pour tous.

Pour la population malgache, le mode de vie et l'économie du pays font en sorte que bon nombre de gens ont besoin de cette qualité d'endurance pour subvenir à leur besoin

quotidien. Ainsi, pour la population urbaine et suburbaine, plus de deux tiers n'ont pas de moyen de locomotion que le transport en commun qui, généralement, n'arrive pas à destination, donc ils doivent terminer leur trajet à pied, avec une allure différente suivant leur besoin.

D'un point de vue général, la course est une pratique sociale très répandue. Elle est encore à la base de tout entraînement sportif, car quel que soit la discipline sportive pratiquée l'endurance (aptitude qui améliore la course de durée) est une des qualités nécessaires à développer pour pouvoir progresser. En effet, elle permet l'acquisition de qualités foncières, vaisseau-cardiaque et respiratoire, qui facilitent la réussite dans les autres disciplines en préparant l'organisme à des efforts plus courts et plus intenses.

1.2.2 Place de la course de durée dans la structure fédérale

La charte internationale de l'éducation physique et du sport affirme que l'éducation physique et du sport est un droit fondamental pour tout être humain, et aussi la loi 97-014 relative à l'organisation et à la promotion des activités physiques et sportives, dans son article 8 stipule que : « l'Etat est responsable de l'enseignement de l'éducation physique et du sport ».

Le sport, une pratique et une activité sociale, y compris la course de durée, ne cessait de se développer, pour devenir un moyen d'éducation dont l'objectif est de perfectionner l'individu dans la totalité de son être cognitif, affectif, social, moral, et surtout physique.

Actuellement la pratique sportive se développe dans le sens du professionnalisme, du business, et de la distraction. L'amateurisme, concept auquel Pierre de Coubertin avait basé la rénovation des jeux olympiques n'intéresse plus que peu de personne.

Nous constatons que le nombre des pratiquants en course d'endurance diminue de plus en plus vu la participation des élèves au sport scolaire et aussi les athlètes à Madagascar.

Il n'est pas à oublier que le sport est un moyen de contact et de relation par excellence avec les autres pays, il doit être compétitif pour pouvoir bien jouer ce rôle de défense de la couleur nationale, donc il faut le sensibiliser afin d'arriver à ses buts.

D'un point de vue sportif, la course constitue l'une des cinq domaines d'activités de l'athlétisme, discipline sportive pratiquée depuis l'antiquité :

Disciplines		Vitesse		½ Fond		Fond	
		Courte	Longue	Courte	Longue	Courte	Longue
Course	Individuelle	100-200	400	800-1500	5000-10000	½ Marathon	Marathon
	Par équipe	4x100	4 x 400	Relais Ekiden			
	Avec obstacles	100H et 110H	400H	3000 Steeple- Chase			
Marche	Individuelle	Courte : 5km- 10km		Longue : 20km-50km			
Sauts	Individuelle	Horizontal : Longueur – Triple Saut				Vertical : Hauteur - Perche	
Lancers	Individuelle	Léger : Disque - Javelot				Lourd : Poids - Marteau	
Epreuves Combinées	Individuelle	Femme : Heptathlon (7 épreuves) ; Homme : Décathlon (10 épreuves)					

Tableau n° 1 : Tableau montrant les différentes épreuves olympiques d'athlétisme

Par rapport à ces épreuves du tableau, l'organisateur peut inclure ou choisir d'autres épreuves de compétition en fonction de la catégorie d'âge, des caractéristiques de l'installation sportive, des conditions atmosphériques ...etc. Toutefois, il doit tenir compte et respecter les caractères de l'épreuve en question.

Ainsi, nous pouvons constater qu'il existe différentes sortes de courses. Parmi celles-ci nous ne traiterons pas les courses de relais et d'obstacles, qui ne concernent pas notre étude, mais uniquement la course de demi-fond.

Celle-ci fait partie des courses athlétiques qui se déroulent sur une piste d'athlétisme de quatre cents mètres. Les départs sont donnés en ligne, mais pour le 800 mètres qui se déroule avec le premier virage en couloir et se courent à la corde, après, la position de départ des athlètes est décalée. Les concurrents sont, donc, en interaction directe pendant l'épreuve. C'est en général l'ordre d'arrivée qui est déterminant puisque tous les titres sont attribués en fonction de ce classement.

La performance a, bien sûr, son importance. Elle est prise en compte lors des sélections aux différents championnats, et surtout, elle permet de comparer les réalisations des coureurs, sans distinguer de l'endroit où il le réalise. Les records sont très valorisés au niveau de la hiérarchisation des coureurs des différents pays, notamment au niveau médiatique.

Nous avons choisi la course de longue durée pour notre thème parce que nous constatons que les élèves rencontrent beaucoup de problème de motivation, face à cette activité, surtout, à l'entrée de l'établissement secondaire.

1.2.3 Place de la course de durée dans les établissements scolaires

L'éducation physique et sportive en tant que discipline d'enseignement à part entière, dont la course de durée qui en fait partie, doit garantir la formation de l'élève dans sa totalité. L'acquisition des savoirs et la maîtrise du savoir faire devront être primordiale pour sa formation. Les textes officiels réglementant l'Education Physique et Sportive ont toujours insistés sur l'intérêt de programmer la course d'endurance pour améliorer les qualités organiques et foncières des élèves, donc implicitement le métabolisme aérobie.

L'éducation comporte en réalité des éléments qui permettent à la personnalité des individus de se développer harmonieusement pour aboutir à un état adulte prospère bien adapté à la société dans laquelle il doit vivre. Une très grande partie de l'éducation physique y compris la course de durée doit donc avoir comme résultat les relations de l'individu avec lui-même et avec ses semblables, comme le dit Henri BORDEAUX : l'éducation est « l'art de révéler à l'être humain le sens intime qui doit gouverner ses actes, préparer l'emploi de son énergie et lui communiquer le goût et la force de vivre pleinement ».

La course de durée prend donc un rôle important au sein de l'établissement scolaire parce que c'est une discipline qui privilégie l'expression du corps. Ce qui va impliquer une meilleure insertion des élèves dans les établissements.

Nous traitons ici la course de demi-fond qui est obligatoire dans l'enseignement d'éducation physique et sportive et surtout à l'épreuve physique des examens officiels comme le BEPC et le baccalauréat,, au niveau des établissements scolaires.

La loi 2004-004 du 26 juillet 2004, portant orientation générale du système d'éducation et de formation à Madagascar stipule en son article quatre que : « l'éducation, l'enseignement et la formation malagasy doivent préparer l'individu à une vie active intégrer dans le développement social, économique et culturel du pays ».

Et l'EPS est une matière d'éducation qui contribue aux finalités générales de l'éducation.

Et que la course de durée est le support systématique en Education Physique et Sportives.

Il est vrai que cette matière d'enseignement souffre encore d'une dévalorisation, d'une déconsidération en tant que discipline d'enseignement. Cela est du d'une part à la conception philosophique « Ny fanahy no maha olona » et d'autre part, les méthodes d'enseignement de quelques professeurs insouciantes, renforcent ces préjugés.

Nous pouvons citer comme exemple :

- La monotonie de l'entraînement comme le tour de piste.
- Même des fois, les professeurs d'EPS utilisent la course de durée comme moyen de punition et de répression, ce qui entraîne inéluctablement une dévalorisation de la capacité formatrice de cette discipline et le désintéressement de cette activité par les élèves.
- Les élèves ont alors des réflexions, à priori, négatives et, notamment, sur les activités physiques et sportives ; d'une manière générale, certaines sont appréciées comme les sports collectifs, tandis que d'autres sont délaissées : la course de durée qui est notre thème de recherche.

A ce sujet, nous allons essayer d'énumérer et de répertorier les différents problèmes relatifs à l'enseignement de la course de durée à l'école.

1.3 Les problèmes liés à la pratique de la course d'endurance en milieu scolaire

1.3.1 Problèmes liés à l'encadrement

Il y a une véritable régression, une baisse de la motivation à l'annonce de l'activité « course de durée ». Elle est alors vécue, par les élèves comme un mal nécessaire, contraignant, sans intérêt ; ces derniers attendent avec impatience le cycle d'enseignement suivant. Cela est dû, le plus souvent, aux enseignants, aux conditions de travail qui ne sont pas motivantes, pour entreprendre un enseignement de qualité, à savoir :

❖ Une insuffisance notoire de la fréquence de la séance d'Education Physique et sportive. En moyenne, nous avons une séance de deux heures par semaine, plus la pratique libre de sport scolaire à l'école. Ce qui est très insuffisante, surtout, pour le développement de la qualité aérobie.

❖ L'inexistence d'un minimum d'infrastructure sportive dans les établissements scolaires. Plusieurs enseignants utilisent un même espace, en même temps.

❖ Une pléthore d'effectif d'élèves par classe : environ une quarantaine ou une cinquantaine, ce qui rend l'enseignement et le suivi difficile.

❖ Comme nous l'avons mentionné antérieurement, il existe beaucoup d'enseignants d'EPS qui utilisent la course de durée comme un moyen de punition, ce qui induit en erreur les élèves dans leur conception de cet exercice physique éducative.

1.3.2 Problèmes liés aux élèves

Arrivé dans les établissements secondaires du second cycle, le seul objectif des élèves est d'assurer leur formation intellectuelle pour avoir leur diplôme final qui est le baccalauréat. Face à cette activité qui peu paraître fatigante, les élèves ne s'y intéressent plus. Ils se sentent contraints à faire cette pratique pour réussir. Cette attitude se traduit souvent par une augmentation de l'absentéisme, manifestation de rejet de cette activité. Au moins quatre élèves, par classe, se font dispenser du cours d'éducation physique et sportive, surtout, en course de durée, au début de l'année scolaire.

D'après les résultats de notre enquête auprès de plusieurs enseignants d'EPS., au moins 10 % de l'effectif sont portés absents à chaque séance d'EPS, lors de ce cycle réservé à l'endurance. Il en est autant pour la participation à une compétition interclasse ou la compétition inter établissement, surtout, en course d'endurance, malgré, la loi inter ministérielle n°97-014 qui stipule que : « le sport scolaire fait partie intégrante de l'éducation physique ».

De plus, il est instauré à Madagascar que, dans les examens officiels, la course de demi-fond est obligatoire, donc tous les élèves passant les épreuves physiques à leur examen doivent passer cette course d'endurance.

En réalité, ils ne sont pas trop motivés pour pratiquer cette activité par rapport aux autres activités sportives qui sont optionnelles en classe secondaire.

Par ailleurs, il y a, aussi, la détérioration de la relation maître-élève par l'utilisation de la course de durée comme punition. Dans ce sens, l'élève est induit en erreur de conception : il considère cette activité comme un moyen de punition à un échec ou par rapport à un mauvais comportement.

1.4 Problématique

Vu les problèmes ci-dessus, surtout au niveau des élèves, le problème reste entier lorsque ceux-ci doivent courir : ils sont relativement réticents à cette pratique et ne prennent pas beaucoup de plaisir à tourner en rond autour du stade. Et très souvent, les élèves associent la course de longue durée à la notion d'effort contraignant, de souffrance ou même de punition.

Pour PRADET, en définitive, « ce n'est pas l'endurance qui rebute les élèves, mais la monotonie des formes de pratique que l'on propose ».

Par conséquent, le problème qui se pose est la suivante : comment allons nous développer l'attrait des élèves de la classe de seconde, pour une course de longue durée, par rapport à leur âge et leur développement physiologique?

Avant de répondre à cette question, nous allons voir les différentes conceptions théoriques actuellement admises, concernant les notions à problème de notre sujet d'étude.

DEUXIEME CHAPITRE : CADRE THEORIQUE

Comme nous l'avons énoncé auparavant, dans ce deuxième chapitre, nous allons voir, expliquer et analyser les différents notions et conceptions théoriques qui font que les élèves n'apprécient pas la course de durée. Pour cela, nous allons faire un rappel des caractéristiques de la course de longue durée, sa pratique dans les établissements scolaires. Nous allons voir, ensuite, de la notion de motivation pour voir sa relation avec cette pratique physique. Ces différentes considérations vont nous permettre de définir une solution qui va nous servir d'hypothèse de notre recherche.

2.1 La course de durée

L'article 10 de la loi 97-014 énonce que : « l'enseignement de l'EPS est obligatoire dans les établissements scolaires ». Et la course de durée en fait partie.

Elle est, à la fois, aussi appelée comme course d'endurance qui est un sport d'un effort maximal sur longue durée, sollicitant beaucoup d'énergie responsable de la contraction musculaire, support systématique des cycles d'enseignement d'Education Physique et Sportive (EPS), chaque année au collège comme au lycée.

Les textes officiels réglementant l'EPS ont toujours insisté sur l'intérêt de programmer cette activité pour améliorer les qualités organiques et foncières des élèves.

Il est, par ailleurs, jugé important que l'élève apprenne à gérer ses efforts, et qu'il va avoir besoin dans sa vie physique adulte. C'est, d'une manière générale, son éducation et sa santé qui sont visées.

Par définition, la course de durée, c'est de: « courir longtemps, sur des longues distances, avec une vitesse optimale, en essayant d'avoir un rythme régulier.

DESSONS la définit comme étant « un type d'effort quantitatif, à dominante organique et psychique ».

La définition fédérale précise que la course de durée concerne toutes les courses de 800mètres au 42 195 mètres ou le Marathon. Il fait partie des courses athlétiques et à ce titre, on peut inclure dans cet ensemble, le cross-country.

Elle est divisée en deux, suivant la classification physiologique :

- Le demi-fond : court de 800 mètres au 3000 mètres
: long de 5000 mètres au 10 000 mètres
- Le fond : court de 15 kilomètres au 21,097 kilomètres ou le semi-marathon
: long le 42,195kilomètres ou le marathon

Au-dessus de 5000 mètres, ce sont les épreuves de demi-fond et fond qui, comme les courses sur route, concernent peu le domaine scolaire, compte tenu de leur grande distance. C'est la course de demi-fond qui est ciblé ici : 800 m pour les filles et 1000m pour les garçons parce que les sujets à étudier sont de la classe qui prépare l'examen du baccalauréat et cette discipline est obligatoire aux examens d'Education Physique et Sportives.

Du point de vu général, la course de durée est une pratique sociale très répandue. En effet, elle est beaucoup pratiquer de manière libre et autonome, non seulement parce que c'est une activité peu onéreuse, dans la mesure où elle ne nécessite pas d'équipement particulier et peut se pratiquer à l'air libre, en pleine nature, mais aussi parce qu'elle contribue au maintient de la santé. Précisons aussi que courir est une action motrice innée. D'une manière spontanée, le jeune enfant qui sait marcher va progressivement se mettre à courir, car la course correspond à ses besoins naturels.

La course est encore à la base de tout entraînement sportif, car quel que soit la discipline sportive pratiquée, la qualité physique d'endurance (qualité que développe la course de durée) est une des qualités nécessaires à développer pour pouvoir progresser. En effet, elle permet l'acquisition des qualités foncières, cardiaques et respiratoires qui facilitent la réussite

dans les autres disciplines en préparant l'organisme à des efforts courts et intense, mais qui durent longtemps, correspondant à la durée totale de la discipline sportive ou de l'épreuve.

Au niveau physiologique : qu'est-ce que l'endurance ?

Afin de mieux comprendre le processus d'endurance, nous commençons par un rappel de quelques notions fondamentales relatives à la physiologie de l'effort physique. Nous allons donc tenter de définir le fonctionnement des différentes filières énergétiques sollicitées lors d'un effort.

La contraction musculaire nécessite la présence d'un « carburant » spécifique : l'ATP (adénosine triphosphate) et de la créatine phosphate (CP). Mais ceux-ci s'épuisent rapidement, en quelques secondes si elle est utilisée au maximum. Si l'effort musculaire perdure, il faut que l'organisme puisse fournir de l'ATP. La restitution des molécules ATP utilisés nécessite la présence d'énergie de reconstitution, à partir d'autres voies métaboliques, donc à partir d'autres sources.

➤ La filière anaérobie alactique

Par définition, la terminologie filière anaérobie veut dire une production d'énergie sans intervention de l'oxygène et alactique veut dire sans production d'acide lactique. Il y a toujours une production d'acide lactique mais la durée de l'effort est trop courte que cet acide lactique n'a pas le temps de constituer un facteur limitant la contraction musculaire.

Ainsi, la première réserve énergétique utilisée par le muscle pour sa contraction, est constituée par les molécules d'ATP qui se dégradent plus ou moins vite en fonction de l'intensité de son utilisation. Elles se dégradent en ADP (Adénosine di-phosphate) et en AMP (Adénosine mono-phosphate) qui est très instable. Dès son utilisation, l'ATP est secondé par la créatine phosphate, présente dans le muscle pour sa contraction, et une autre grande partie de l'énergie dégagée servira à reconstruire (resyntétiser) les molécules d'ATP utilisées à partir des molécules d'ADP produit par la réaction chimique. Son intervention rapide permet à la contraction intense du muscle jusqu'à 20 secondes. Cette filière énergétique est utilisée lors des efforts courts et violents, comme par exemple les sprints, les déplacements ou actions rapides et intenses.

➤ La filière anaérobie lactique.

Si l'effort continu, il faut que le muscle ait assez d'ATP resyntétisé pour continuer à se contracter. D'autres sources d'énergie vont intervenir pour assurer cette reconstruction des molécules d'ATP. Celle-ci est constituée par le glycogène (forme de stockage du glucose à

l'intérieur de l'organisme, notamment dans le muscle et le foie). Ainsi, lorsque l'effort persiste, le muscle a recours au glycogène, qui, à la suite de nombreuses réactions chimiques et enzymatiques (la glycolyse anaérobie), se dégrade pour donner de l'acide pyruvique et de l'acide lactique. La dégradation du glycogène forme des énergies de resynthèse pour l'ATP. Cette filière énergétique est utilisée pour des efforts de moyenne durée allant jusqu'à une minute, comme une course de 400m par exemple.

Un effort plus prolongé (qui dure plus de 60 secondes) use d'une troisième voie métabolique, qui, elle, nécessite la présence de l'oxygène.

➤ La filière aérobie

Cette troisième voie de production d'énergie, à laquelle le muscle a recours pour des efforts longs, comme les courses de demi-fond, de fond ou le marathon, naît de l'intervention de l'oxygène pour assurer la réaction chimique du glucose avec production d'acide lactique, du lipide et dépôt de graisse avec production d'acide gras, après environ 20 minutes d'activité du muscle et même du protide (lorsque les deux premiers font défaut dans l'organisme, avec production d'acide aminé. Ces différentes combustions vont produire beaucoup d'énergie pour resynthétiser le glycogène, le créatine-phosphate et surtout l'ATP nécessaire pour la contraction musculaire.

En opposition aux deux autres mécanismes de production énergétique, la filière aérobie ne nécessite pas l'accomplissement d'un effort à intensité élevée, mais au contraire, il peut perdurer dans le temps. La plupart des efforts à intensité accomplis dans la vie quotidienne le sont dans la filière aérobie.

Il est cependant important de souligner que ces trois mécanismes coexistent lors de toute contraction musculaire, mais ont chacun une part prépondérante en fonction des paramètres d'intensité et de durée relatifs à l'effort effectué.

Ainsi, l'endurance utilise le processus aérobie, en développant des effets sur le cœur (son volume et sa fréquence maximale), des effets sur l'irrigation des muscles (la vascularisation ou augmentation des vasculaires sanguins) et l'augmentation des échanges gazeux entre le sang et les alvéoles pulmonaires. Par conséquent, le travail d'endurance est la méthode qui développe le plus, le moyen d'utilisation de l'oxygène au niveau des muscles. Notons encore que l'amélioration de l'endurance n'est possible que lorsque tous ces organes sont développés, dans le sens d'une amélioration de leur fonction, pour assurer un maximum de transport d'oxygène. Comme le travail d'amélioration de l'endurance concerne des organes

humains qui sont invisibles à l'œil nu, l'intensité des exercices physiques doit être le plus exacte que possible par rapport à l'état physique de l'individu pour assurer une obtention de l'objectif voulu. De plus, ces exercices physiques ont des intensités plutôt faibles et pourraient provoquer de changement imperceptible ou très léger, du point de vue des fonctions de ces organes. Les physiologues et chercheurs ont trouvé qu'il fallait faire des exercices de longue durée, de plusieurs fréquences par semaine au minimum trois fois, pour réaliser cet objectif d'amélioration. Après, l'organisme s'adapte à un travail du muscle avec le volume d'oxygène transporté et utilisé.

SYSTEME		PROCESSUS BIOCHIMIQUE DE PRODUCTION D'ENERGIE
ANAEROBIE	ALACTIQUE	<p>a) $\text{ATP} \rightarrow \text{ADP} + \text{Phosphate libre} + \text{ENERGIE de contraction musculaire (7 kcal)}$ \rightarrow (Enzyme = ATP ase)</p> <p>b) $\text{PCr} + \text{ADP} \rightarrow \text{ATP} + \text{Créatine} + \text{ENERGIE de resynthèse}$ (Enzyme = créatine-phosphokinase)</p> <p>Durant la période de repos ou de récupération, la réaction \rightarrow inverse se produit $\text{ATP} + \text{Créatine} \rightarrow \text{PCr} + \text{ADP} + \text{ENERGIE de contraction musculaire}$</p>
	LACTIQUE	c) $\text{Glycogène} \rightarrow \text{Acide Lactique} + \text{ENERGIE de resynthèse des molécules de CP et d'ATP détruits}$
AEROBIE	d) Glucides e) Lipides f) Protides	$\left. \begin{array}{l} \text{d) Glucides} \\ \text{e) Lipides} \\ \text{f) Protides} \end{array} \right\} + \text{O}_2 \rightarrow \text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O} + \text{ENERGIE de resynthèse de molécules de glycogène, CP et d'ATP détruits}$

Tableau n° 2 : Les différents processus de production d'énergie

L'objectif du développement de l'endurance est d'amener au maximum de l'O₂ aux muscles qui travaillent et obtenir, ainsi, le maximum d'énergie de resynthèse de l'ATP, du CP et du glycogène. En gros, il faut transformer le fonctionnement des organes, intéressés par le transport d'O₂ afin qu'ils puissent amener le maximum d'oxygène au niveau du muscle qui travaille, en améliorant et en développant leur fonctionnement.

Puisque le travail en endurance fait recours au processus aérobie, donc, l'O₂ est important.

Plusieurs facteurs entre en jeu dans le transport de l'O₂ au muscle : vasculaire, respiratoire, cardiaque et tissulaire.

L'entraînement en endurance provoque :

- Une augmentation de volume cardiaque :

A la suite de l'entraînement de type aérobie :

- Le cœur augmente de volume, suite à un entraînement quotidien prolongé. Cette augmentation correspond à la dilatation des cavités internes du cœur (oreillette et ventricule), par une augmentation de la pression du sang, provoqué par l'augmentation progressive de l'effort. Comme le muscle cardiaque est élastique, au début, il peut s'étirer à chaque remplissage du cœur ou diastole, amenant, ainsi, l'augmentation de volume cardiaque

- Une augmentation de volume d'éjection systolique qui assure la possibilité d'une plus grande consommation d'O₂ qui répond au besoin de l'entraînement en endurance.

- La rapidité de la diminution de la fréquence cardiaque après l'effort, et au repos

- Une modification respiratoire :

- Elle apparaît en particulier pendant la croissance, c'est-à-dire pendant l'adolescence.

L'entraînement en endurance développe la capacité des poumons à faire fonctionner les alvéoles pulmonaires disponibles, et qui n'ont pas fonctionné jusque là, avec le besoin en O₂. Cette capacité des poumons par élargissement de la cage thoracique, assurant un volume pulmonaire accru et une augmentation de la capacité de diffusion par l'augmentation d'échange alvéolo-capillaire.

- Une favorisation de l'élimination normale de CO₂ (priorité à l'expiration).
- Une ouverture du système capillaire, pour assurer le transport de sang de plus en plus accru, en rapport avec l'intensité de l'effort, c'est-à-dire du travail musculaire.

- Une élévation beaucoup plus tardive de la concentration en acide lactique avec la présence de beaucoup d'O₂ : l'intervention de la fatigue est retardée.
- La finalité du travail d'endurance est de pouvoir accélérer la fréquence cardiaque, au-delà de la fréquence maximale. Ce qui est utile pour pouvoir augmenter le débit cardiaque, c'est-à-dire capacité d'augmenter l'arrivée de l'O₂.

2.2 Les facteurs de la performance

En générale, d'après notre cours de méthodologie de l'entraînement sportif, chaque activité s'appuie sur les trois composantes suivantes :

- Condition physique (C)
- Technique (Te)
- Tactique (Ta)

La performance (Pe) = fonction de (C) x (Te) x (Ta)

La condition physique est toujours la somme pondérée des capacités de : force, vitesse, endurance, coordination et souplesse en fonction de l'activité physique ou sportive à préparer.

Nous pouvons voir la page suivante, le schéma de l'interférence des facteurs qui conditionnent la performance sportive :

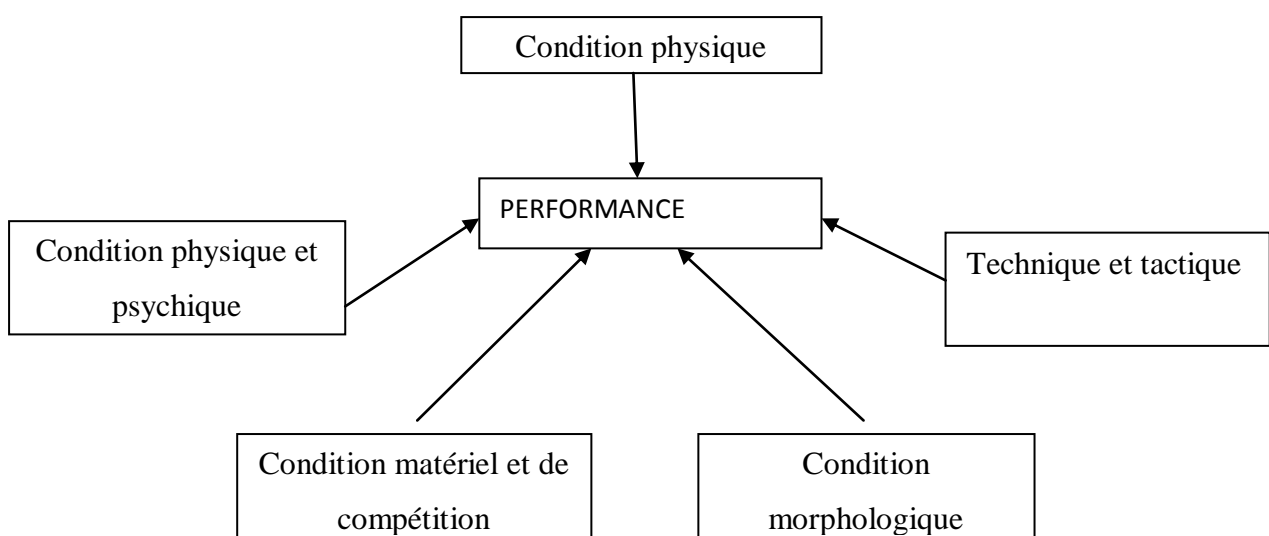


Fig. n°1 : schéma de l'interférence des facteurs qui conditionnent la performance sportive.

Pour être efficace en demi-fond, de nombreuses qualités doivent être travaillées :

Premièrement, la qualité physique en rapport avec l'aspect bio- énergétique : puisque la course de durée sollicite beaucoup d'énergie due à la durée de l'effort relativement longue. La course de demi-fond fait donc largement appel au métabolisme aérobie. La VMA ou vitesse maximale aérobie apparaît comme un bon moyen pour évaluer la possibilité des individus dans ce domaine. Sa connaissance permet de s'assurer de son bon dosage (pourcentage de l'intensité de l'effort) pour une transformation fonctionnelle voulue des organes et aussi, permet un suivi individualisé de l'entraînement et de progrès. Cela ne fait pas de doute, que le développement des qualités aérobies est essentiel pour réussir en demi-fond.

Ensuite, la régularité, est aussi un des facteurs très important dans la performance en demi-fond. Être régulier, sert logiquement à s'économiser lorsqu'on court. Il s'agit donc d'essayer de limiter autant que possible des variations de vitesse pour économiser, au maximum, ses ressources énergétiques. Donc, pour être efficace, il est parfois indispensable de varier son allure en fonction de son état de forme, de ses adversaires et du type d'épreuve.

Deuxièmement, la maîtrise de technique de course est un des facteurs de performance, d'une manière générale, la technique de foulée : savoir courir efficacement n'est donc pas quelque chose d'inné mais qui doit s'apprendre et se travailler.

En effet, la foulée est un geste technique qui peut s'éduquer et se perfectionner quelque soit l'âge du sujet auquel on s'adresse et son niveau d'entraînement. Mais, dans ce domaine, nous n'allons pas effectuer une analyse de la description ni une analyse mécaniquement de la technique de course. Nous disons, tout simplement, que la technique de course est utile au coureur de demi-fond et de fond, pour économiser ces énergies fournies, à minimiser les forces de contact qui se présente comme un frein à l'avancement du corps, mais d'appuyer positivement, cette force de déplacement vers l'avant.

En plus de la technique, la maîtrise stratégique et tactique est aussi importante en demi-fond. Ces aspects sont trop souvent oubliés. Pourtant, ils ont une importance primordiale, dans cette activité où l'affrontement est direct. Nous pouvons, souvent, constater des grands champions échouer lors de grands rendez-vous pour n'avoir pas su prendre les bonnes décisions en course. De plus, ces déterminants constituent une composante extrêmement intéressante à valoriser en milieu scolaire dans le sens où ils permettent d'apporter à cette activité les aspects attrayants, ludiques et informationnels dont on reproche

si souvent le manque aux disciplines athlétiques. Or, c'est, sans doute, un moyen utile pour restaurer une motivation trop fréquemment absente les cycles d'endurance.

Pour Chanon (1970) la stratégie, « c'est l'art de prendre des décisions fondamentales dans le but de remporter la victoire sur l'adversaire, la tactique, les moyens à mettre au service des idées stratégiques pour les réaliser ». D'une manière générale, la stratégie concerne ce qui se passe avant la course, les projets, les préparatifs... ; la tactique ce qui se passe pendant la course.

Exemple de stratégie en demi-fond :

- A long terme : organisation ou périodisation de l'entraînement.
- A court terme : concernant la préparation d'une course particulière ; Tactique individuelle ou collective de la variation d'allure.

Voici des éléments qui semblent, bien, peu intéresser l'EPS. Il apparaît pourtant relativement pertinent. Au niveau des examens officiels d'EPS, où tout le monde, d'un même groupe de course de demi-fond, a de forte chance de ne pas se connaître, ces éléments paraissent primordiaux, dans la mesure où l'allure du groupe peut influencer chaque individu si celui-ci ne connaît pas sa propre capacité et ses propres qualités.

Les techniques de respiration :

Le système aérobie, comme nous l'avons rappelé, a une importance capitale dans la réussite en course de demi-fond. Le rôle de la respiration est d'apporter l'oxygène à l'organisme, par ouverture de toutes les alvéoles pulmonaires disponibles. Il apparaît donc légitime de s'intéresser aux moyens de la rendre plus efficace. De plus, cela peut faire partie des compétences utiles pour « la gestion de la vie physique d'adulte » chère aux programmes de l'EPS. Car, encore une fois, cet aspect semble bien négligé autant dans le domaine scolaire que fédéral.

D'une manière générale, nous remarquons que la durée des inspirations et surtout des expirations semblent trop courtes lors d'un effort pour favoriser une oxygénation maximale. Il s'agit donc d'augmenter ces temps respiratoires afin de favoriser le transfert de l'oxygène emmagasiné dans les alvéoles vers le sang.

Deux conceptions de l'éducation respiratoire peuvent être alors proposées :

- La première préconise l'augmentation du temps d'expiration en soufflant lentement pour retenir l'air beaucoup plus longtemps, ce qui semble logique pour son utilisation. Dans ce cas, le coureur fait correspondre le rythme de l'inspiration et de l'expiration avec le rythme de ses foulées, en fonction de sa vitesse de déplacement ou de son allure. Par exemple : deux foulées pour une inspiration profonde, avec le maximum de volume et cinq foulées pour une

expiration lente, progressive. Il peut adopter, aussi, une foulée pour une inspiration et trois foulées pour une expiration, etc...

- La seconde propose de bloquer la respiration pour augmenter la pression et développer le maximum de force explosive. Cela est difficilement réalisable lors d'effort intense de longue durée, mais, il peut être adopté dans les courses de vitesse, surtout, au moment du départ. Cette deuxième technique paraît plus logique vis-à-vis du fonctionnement des échanges gazeux et vis-à-vis du meilleur déploiement de la force.

Et enfin, les facteurs psychologiques :

Ils concernent la faculté à résister à la fatigue et à la sensation désagréable liée à l'effort spécifique du demi-fond.

Le changement des attitudes des élèves, par rapport à l'activité physique de course de longue durée qui étant le thème principal de notre recherche, est évidemment un des paramètres essentiels à considérer en regard des aspects psychologiques qui déterminent la réussite en course de demi-fond.

2.3 Les méfaits d'une carence en endurance

La carence en endurance provoque plusieurs méfaits sur l'organisme :

- Insuffisance de capacité vitale due au manque d'ouverture des alvéoles pulmonaires fonctionnelles.
- Insuffisance des capillaires sanguins fonctionnels et risques de ruptures des certains capillaires due à leur surcharge sanguin.
- Insuffisance du PMA (transport de l'O₂) du à l'élasticité du myocarde et des insuffisances antérieurs, au détriment de la puissance et de l'épaisseur du myocarde et qui peut provoquer, à la longue, ce qu'on appelle le « gros cœur pathologique ».
- Augmentation de la concentration de cholestérol, de triglycéride et du LDL cholestérol (Low Density Lipoprotéine) et une légère diminution de HDL (High Density Lipoprotéine) ; cela provoque des maladies comme par exemple le diabète.
- La faiblesse du niveau d'endurance diminue, au niveau des tissus, la solidité des ligaments et des tendons qui augmente les risques des blessures et produit aussi une diminution de la solidité des os.
- Limitation précoce de l'activité musculaire due à l'augmentation de la production de l'acide lactique.

- La carence en endurance provoque aussi de troubles fonctionnels même une apparition d'arrêt cardiaque du à la formation accrue d'acide carbonique, qui inhibe le système cardio-accélérateur : le système parasympathique.

Nous constatons donc que l'endurance est important pour l'organisme, surtout pour le maintien de la santé.

C'est, ainsi que nous avons pensé qu'il faut changer l'attitude des élèves vis-à-vis de cette activité physique sportive. Nous estimons, pour cela, qu'il faut agir pour les motiver, et c'est ainsi que nous allons parler de la MOTIVATION.

2.4 La Motivation

Dans le domaine psychologique, nombreux sont les problèmes qui attendent l'éducateur pour la formation de ses élèves. Nous ne prétendons pas pouvoir expliquer dans leur totalité tous les problèmes qui se posent sur le plan psychologique en Education Physique et Sportive parce que nous savons tous, sa complexité et son étendue dans la formation de l'individu. Ici, nous allons essayer de voir la motivation qui nous semble les plus pertinents, et qui amèneraient les élèves à s'intéresser, beaucoup plus, aux courses d'endurance.

Etymologiquement, le mot « motivation » vient de « movere » qui signifie mettre en mouvement.

Dans son sens commun, P. FRAISE définit la motivation comme « une force psychologique inconsciente qui pousse l'individu humain vers un certain genre de but ou à un certain genre de réaction » et au sens psychologique scientifique « c'est une orientation persistante de comportement non réfléchie, s'exprimant sous forme d'intérêt constants, de besoin, de tension vers un certain genre d'objet satisfacteur ou de situation satisfactrice ou même sous forme d'attitude ».

Selon la définition de l'encarta 2008, la « motivation » nom féminin veut dire :

- Stimulation de la volonté qui donne une raison d'agir.
- Un moteur psychologique qui fait agir en tendant vers un but.

La « motivation » est un concept psychologique.

Outre des mécanismes d'ordre physiologique, neurophysiologique, mécanique, la performance aérobie dépend aussi des mécanismes d'ordre psychologiques liés, entre autre, à la motivation.

VALLERAND et THILL, en 1993 la définissent comme « le construit hypothétique utilisé à fin de décrire les forces internes et/ou externes produisant le déclenchement, la direction, l'intensité, et la persistance du comportement ». C'est-à-dire l'homme ne s'active pas, seulement, pour répondre à un besoin mais il recherche des stimulations pour induire un niveau d'activation. La motivation est aussi ce qui dynamise les comportements humains. De plus, on s'aperçoit que pour qu'existe une motivation, deux éléments doivent être immanquablement pris en compte et réunis : un besoin et un but. Le besoin, ici, c'est l'amélioration de l'endurance qui signifie, amélioration de la santé et de la vie adulte. Le but, c'est l'obtention d'une bonne note à l'examen.

La motivation c'est l'ensemble des causes, conscientes ou inconscientes, qui sont à l'origine du comportement individuel. En effet, la conduite humaine repose sur des choix conscients et sur des pulsions auxquelles obéissent l'inconscient. Les théories psychologiques distinguent, d'une part, la motivation « primaire », destinée à satisfaire les besoins de base comme la nourriture, l'oxygène, l'eau, et d'autre part la motivation « secondaire » qui incite l'individu à satisfaire ses besoins sociaux tels la compagnie et la réussite. Les besoins primaires doivent être satisfaits pour que l'organisme puisse traiter les instincts secondaires.

La motivation permet aussi à résister aux fatigues et aux sensations désagréables, liées aux efforts spécifiques du demi-fond. Elles sont d'autant plus aigues que l'intensité est élevée et la distance courte. Ces activités font appel au métabolisme anaérobie lactique et se situent, dans la plupart des cas, dans la zone anaérobie lactique, pour les sujets qui s'entraînent dans les sports dits « d'endurance ». Dans le cadre de ce type d'efforts, la sensation de pénibilité, de souffrance est accentuée, du à l'augmentation de la lactatémie qu'ils impliquent. Dans tous les cas, cela requiert une force psychique importante pour être efficace et de résister au stress.

La motivation se divise en deux types :

- une motivation intrinsèque : chaque fois qu'un élève réalise une tâche ou une activité en l'absence de renforcement externe (il est alors fait référence au besoin de se dépasser, de connaître, de produire par soi même),
- et une motivation extrinsèque lorsque les buts de l'élève lui sont extérieurs (besoins de valorisation sociale, récompenses, punitions, évaluations...).

Le psychologue américain Abraham MASLOW (1900-1970) a proposé une hiérarchie pyramidale des motivations déterminant le comportement humain, en y rattachant notamment

les besoins de sécurité, d'amour et de sentiment d'appartenance, de compétence, de prestige et de considération, d'accomplissement de soi, de curiosité et de compréhension.

Toutes les doctrines portant sur la motivation ont fait l'objet de débats. De nombreux psychologues de l'école béhavioriste pensaient que l'organisme recherche la stimulation minimale et qu'il se comporte de manière à favoriser l'état de non-stimulation. Des théories cognitives récentes indiquent cependant que l'être humain recherche plus à optimiser sa motivation qu'à la minimiser. Ces théories offrent ainsi une meilleure explication des comportements de curiosité et d'exploration, des goûts esthétiques et de recherche de la variété.

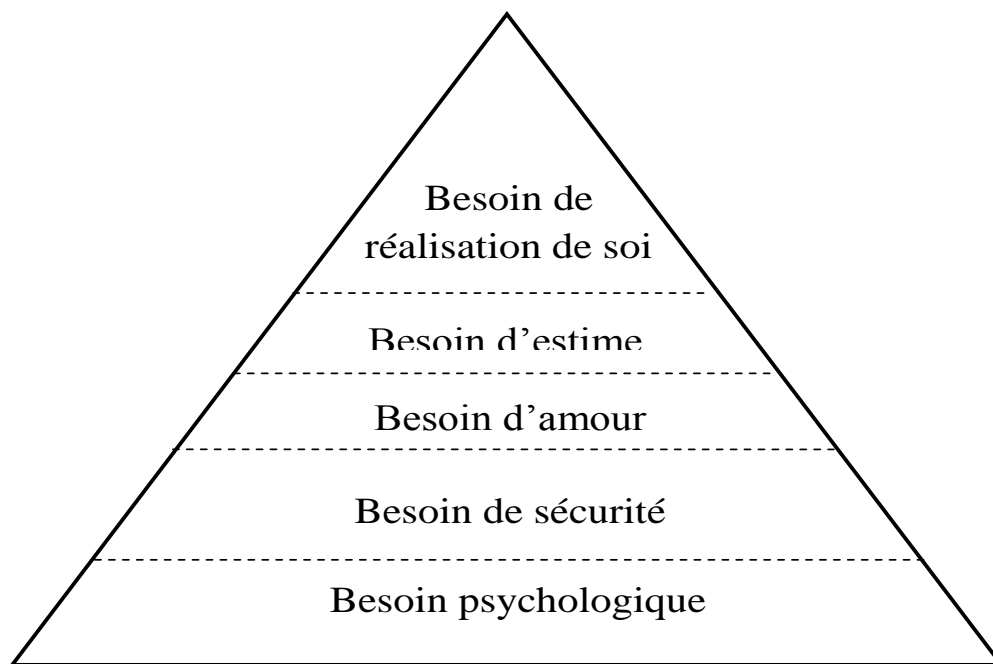


Fig. n°2 : Schéma du besoin de la motivation de MASLOW

Source : «Manuel de l'éducateur sportif », 7^{ème} édition: Vigot

Si tels sont ses besoins d'après MASLOW, du côté de son importance, la motivation constitue une force importante pour la réussite et un principe actif organisateur de la conduite.

La motivation est évidemment un paramètre essentiel à considérer qui déterminent la réussite en course de demi-fond. Motiver les élèves c'est, donc en définitive, leur donner des buts qui activent en eux des besoins, des désirs d'atteindre ses buts. Et la motivation est donc un thème essentiel et primordial, en matière d'éducation car elle concerne les mobiles réels de toutes activités de l'élève.

Or, nous constatons, dans notre recherche que les élèves ne sont pas motivés dans une course de longue durée.

Et par quel moyen les enseignants d'EPS devraient adopter, pour motiver les élèves face à cette activité peu motivante ?

2.5 Hypothèse

Pour développer la motivation des élèves, dans une course de durée ou course d'endurance, nous pensons qu'il faut planifier une bonne pratique variée, en utilisant différentes sortes de pratiques physiques, présentées sous forme de jeu. Ceci, dès le cadre des exercices d'échauffement pour éviter la monotonie de l'entraînement. Nous avons constaté que les élèves sont relativement réticents à cette pratique monotone, et ne prennent pas beaucoup de plaisir à tourner en rond autour de stade. Nous avons constaté, aussi, un manque d'enthousiasme, d'initiative et beaucoup de paresse des élèves à chaque séance de course d'endurance. Trop souvent, les élèves associent la course de longue durée, d'une part, à la notion d'effort accru, de souffrance et d'autre part, à une punition que l'enseignant leur inflige lorsque ceux-ci n'accomplissent pas ce qu'il demande.

A cet effet, nous estimons que, par rapport aux exigences physiologiques de cette épreuve, quant à la transformation fonctionnelle des organes intéressés à l'amélioration de l'endurance, un volume horaire d'enseignement de l'EPS, d'une séance d'une heure trente minutes par semaine, imposé par l'Etat, ne suffit pas. Une amélioration de cette qualité d'endurance des élèves, pour leur permettre de faire une course de demi-fond compatible avec leur potentiel physique, n'est peut être évaluée d'une manière appréciable. Cette recherche d'une amélioration s'avère très difficile voire impossible. Aussi, nous avons pensé qu'il faudrait mieux agir sur leur attitude.

Nous proposons donc, comme solution aux problèmes rencontrés dans l'enseignement de la course de durée, qu'il serait mieux d'agir sur leur attitude en essayant de changer leur forme de motivation en motivation intrinsèque, par l'orientation de la pratique habituelle. Ce changement de la pratique va se répercuter sur leur conception de l'épreuve. Nous estimons, aussi, qu'en parallèle, il faut améliorer leur connaissance théorique sur la nécessité d'accroître la fréquence de leur pratique par semaine. Cette solution va nous servir d'hypothèse pour notre recherche et que nous allons tenter de vérifier.

TROISIEME CHAPITRE : METHODOLOGIE

3.1 Cadre de l'expérience

3.1.1 Objet de l'expérience

Dès le début de l'année scolaire, nous constatons qu'il y a une véritable attitude négative à l'annonce de l'activité course de durée. Les élèves ne prennent pas beaucoup de plaisir face à cette activité qui demande plus d'énergie ; vu le nombre des absents et des dispensés pendant sa pratique.

Nous constatons, aussi, l'ennui et la manifestation de rejet de cette activité par eux. Cela est dû à la monotonie de l'entraînement qu'ils ont vécue à l'école primaire, l'utilisation de piste d'athlétisme renforce cette monotonie parce que les élèves sont plus réticents à tourner en rond au tour du stade pendant l'échauffement.

Il est donc nécessaire et vivement conseiller de varier les exercices nécessaires en utilisant différentes sortes d'activités sous forme ludique, mais en tenant compte des caractéristiques des exercices physiques amenant à l'obtention de l'endurance.

L'objectif de cette expérience est de vérifier que la motivation intrinsèque est une des paramètres importants pour la réussite de la préparation, en demi-fond afin de rendre plus attrayante, l'activité course de durée qui peu paraître fatigante et démotivante pour les élèves

de la classe de seconde. Nous espérons, ainsi, arriver à améliorer leur performance, en n'oubliant pas les objectifs de l'enseignement de l'EPS dans les lycées, à la sortie, qui sont :

a) Premièrement ; l'élève doit être capable de :

- Perfectionner ses acquis.
- Maîtriser les principes d'entraînement et de gestion d'une organisation.
- Programmer et structurer des opérations et/ou des entreprises individuelles ou collectives.
- Maîtriser et exploiter un règlement.
- Développer une stratégie en vue d'un meilleur rendement.
- Acquérir des actions de prévention des accidents sportifs.
- S'imposer une discipline rigoureuse et un mode de vie sain.
- S'engager dans une compétition de son choix.

b) deuxièmement, l'élève doit être capable de :

- améliorer, enrichir, stabiliser ses acquis ainsi que son potentiel physique et psychique.
- développer et affiner ses moyens d'investigation et d'exploitation.
- élargir et étendre son champ d'action et ses domaines d'intervention.
- contracter de bonnes habitudes comportementales dans l'accomplissement des tâches tactiques et la réalisation des gestes techniques dans le respect des points de règlement.
- gérer ses ressources.
- adopter une hygiène de vie des mesures de sécurité liées à la pratique du sport.
- maîtriser les tâches d'organisateur, d'observateur et d'officiel.

En un mot, l'objectif de notre expérimentation est de montrer que, malgré un volume horaire et une fréquence réduit, du cours d'EPS, l'enseignant peut améliorer la performance des élèves, en agissant sur leur attitude découlant de leur motivation intrinsèque. Rappelons que ce changement de la motivation est du à la proposition d'exercices pratiques variés, présentés sous forme ludique.

Donc, l'objectif de notre expérience est de voir l'effet de la motivation et de l'attitude d'une personne face à la pratique d'une course de demi-fond.

3.1.2 Caractéristiques des sujets expérimentaux

A partir d'une fiche individuelle que nous avons pu faire établir, l'âge moyen d'une classe de seconde est de 15 ans. La catégorie d'âge se trouve, donc, en pleine phase, correspondant à l'adolescence. Il nous semble que c'est à partir de cette tranche d'âge que commence la vie sociale de l'enfant, au porte de l'âge adulte, comme l'a dit Jean Pierre

DECONCHY : « l'adolescent est l'âge où l'on remet tout en question et où l'on veut tout penser : la morale, la religion, les valeurs traditionnelles, les habitudes sociales ».

Pour DESSONS, il a dit qu' : « il y a un âge pour apprendre à lire, et un âge pour devenir endurant ». Il semble, donc, que cette phase favorable se situe entre 10 et 15 ans, dans la période pré pubertaire ». Cette tranche d'âge correspond à celle des groupes expérimentaux que nous avons choisi.

Dans ce contexte, nous réalisons, très rapidement, que le travail qui nous attend doit s'inscrire dans une démarche systémique. Nous allons devoir mettre en relation les caractéristiques des élèves, les données théoriques et pratiques relatives au thème de la motivation.

Pour le besoin de notre expérimentation, l'échantillon que nous avons choisi sont, alors, des sujets de classe de seconde du lycée d'Amparafaravola, de la région d'Alaoatra Mangoro. Nous avons choisi deux classes parce qu'elles ne contiennent que des passants, afin de justifier que la démotivation des élèves face à cette activité « course de durée » commence avant même d'entrer en second cycle.

Ces classes sont composées 96 élèves (52 et 44) dont 44 filles et 52 garçons.

Les élèves proviennent d'établissements scolaires différents. Ils sont, pour la plus part, venus l'établissement scolaire plus éloigné, loin de leur parents respectifs, avec l'inexistence de lycée des endroits d'où ils venaient. En EPS, ces élèves semblent incapables de se projeter dans leur futur. De ce fait, ils rejettent tout investissement d'effort, revendiquent un droit à la fatigue et à la dispense.

Nous avons fait une expérimentation basée sur une comparaison de deux groupes, l'un ayant suivi le travail que nous avons programmé pour eux et l'autre sur la base de la pratique effectuée habituellement par les enseignants, durant la même période. Ainsi, parmi la population de jeunes élèves de la classe de seconde, nous avons considéré des échantillons composées d'éléments qui ont eu les mêmes résultats au test initial, dont les caractéristiques sont figurées à la page suivante :

Premier groupe : groupe témoin

Elèves du groupe expérimental	Taille (en cm)	Age	Poids (kg)
1	158	13	52
2	167	15	55
3	155	15	50
4	166	16	53
5	160	13	48
6	160	13	50
7	156	14	55
8	158	16	56
9	161	15	50
10	149	13	45
11	157	14	51
12	164	14	55
13	158	13	53
Moyenne	159,15	13,23	52,23

Deuxième groupe : groupe expérimental

Elèves du groupe Témoin	Taille	Age	Poids
1	150	14	45
2	154	13	50
3	158	15	56
4	169	16	56
5	166	13	54
6	158	13	50
7	156	14	50
8	158	15	54
9	164	15	51
10	147	13	46
11	157	14	52
12	164	13	55
13	158	14	57
Moyenne	150,69	14	48,15

Par conséquent, avant d'entrer dans l'expérimentation proprement dit, nous allons, d'abord cerner notre échantillon, issu de notre population cible.

A partir d'une observation sur terrain, nous avons pu voir que ces élèves ont souvent besoin d'affirmer leur différence et de se démarquer, au niveau scolaire. Et en plus, la relation entre élèves de ces classes est, plutôt, de caractère agressif, la plupart de temps (moquerie, insulte). Cela entraîne chez eux un manque de confiance, un manque de motivation.

Leur comportement agressif est dû, généralement, à une certaine immaturité affective, une gestion difficile des émotions dans les relations d'opposition ou de défi. Le cours d'EPS est un lieu d'explosion de cette agressivité. Les comportements de la rue (violence, règlement de compte ;;;) reviennent vite sur les terrains de sport.

3.1.3. Expériences et résultats

Très souvent, les élèves associent la course de longue durée à la notion d'effort et de souffrance, vu leur investissement tout au long du cycle. L'absentéisme et les dispensés pendant le cours d'EPS en cycle de course d'endurance nous informent sur la démotivation des élèves, face à cette activité.

L'attitude des élèves : leur enthousiasme, leur attention, leur engagement au profit de cette discipline nous indique que ces élèves sont plus réticents pendant leur pratique, contrairement aux autres disciplines sportives, surtout, pour les sports collectifs. Dans le dossier EPS n°38, parut en 1998, sur le professeur d'EPS et les attitudes d'élèves. Méard et Bertone, avaient énoncé que : « c'est l'attitude de l'élève qui définit le mieux, l'ensemble des indicateurs que l'enseignant reçoit et qui lui font dire que la séance a marché ou non »,

Notre objectif est de rendre plus attrayante la course de durée qui peu paraître fatigante pour les élèves et en particulier, les élèves en classe de seconde. Pour nous en rendre compte, nous avons, d'abord, effectué une enquête, en début de l'année scolaire 2012-2013.

Nous allons tenter de voir, en premier lieu, la conception des élèves face à cette activité « course de durée » qui est le support systématique de cycle d'enseignement en EPS. Pour avoir des données significatives de cette conception, nous leur avons proposé, des questionnaires très simples avant la première séance du cycle. Il est à signaler que les questionnaires sont adressés à l'ensemble des élèves des deux classes soient sur les 96 élèves, mais pour le besoin et l'exigence de notre expérimentation, nous n'avons considéré que 13 élèves de chaque classe.

Questionnaires

1. Aimez- vous courir ? oui ou non.
2. Que représente pour vous la course de longue durée ?
 - Fatigant ? oui ou non
 - Ne doit pas figurer dans le programme d'EPS ? oui ou non
3. Comment trouvez-vous cette activité ?
 - Motivante et attrayante oui ou non
 - Difficile psychologiquement oui ou non
 - Difficile physiologiquement oui ou non
4. D'après vous, est-ce une activité risquée ? oui ou non
5. Y a t-il des différences entre les courses sur route et les courses au lycée ? oui ou non
6. Que peut-elle apporter pour vous?
 - La santé ? oui ou non
 - La fatigue ? oui ou non
 - Une aide à l'étude intellectuelle ? oui ou non
7. Y-a-t-il des relations entre la course de durée et les autres APS ? oui ou non
8. Trouvez-vous que les exercices que vous avez réalisés avant d'entrer en seconde étaient :
 - Monotones ? oui ou non
 - Variés ? oui ou non

A travers ces quelques questions, nous avons souhaité voir, en premier lieu, si les élèves aiment la course de durée, indépendamment du cycle de travail à l'école, ou bien plus précisément, voir leur conception pour cette activité. Et nous avons eu le résultat ci-dessous :

OUI	NON
78 élèves soient 81,25%	18 élèves soient 18,75%

Tableau n°3: Résultat général du questionnaire.

D'après ce résultat, nous pouvons affirmer que le problème de motivation des élèves face à cette activité jugée fatigante vient de l'enseignement, en générale. Pourquoi les élèves

évoquent un plaisir, face à cette discipline, en dehors de l'établissement, contrairement en cours d'EPS ? Ils la considèrent comme une corvée à faire.

Deuxièmement, nous allons tenter de voir l'appréhension des élèves face à cette activité de course de durée, et nous avons obtenu le résultat suivant :

SANTE	25 élèves, soient 26,04%
FATIGUE	18 élèves. soient 18,75%
AIDE A L'ETUDE	53 élèves / soient 55,20%

Tableau n°4 : Résultat de la question 6

23 élèves ont répondu oui à cette question soient 26,04%, ce qui veut dire que la course de durée est une source de santé, contre 18% seulement pour la fatigue.

Ce résultat nous montre que la majorité des élèves connaissent l'importance de la course de durée pour le maintien de leur santé, par contre, le reste ne le pense pas.

En ce qui concerne la fatigue, 18 élèves sentent que c'est une activité physique fatigante, soient 18,75%. Pour les aides aux études scolaires, 53 élèves ont senti cet effet bénéfique de l'endurance, (55,20%) mais les autres, restent sur la conception d'activité fatigante.

Nous allons voir, maintenant, la conception des élèves au sujet de la course de durée, de manière plus précise, ou leur jugement face à cette activité et nous avons récolté les données suivantes :

MOTIVANTE ATTRAYANTE	et	DIFFICILE PHYSIQUEMENT	DIFFICILE PSYCHOLOGIQUEMENT
10 élèves, soient 10,41%		73 élèves, soient 76,04%	13 élèves, soient 13,54%

Tableau n°5 : Résultat de la question 3.

Ce résultat nous montre que la motivation des élèves est faible face à cette activité sportive. La majorité la considère comme une activité qui demande beaucoup d'énergie ou bien d'effort.

Notre thème de recherche est basé sur la motivation des élèves face à cette discipline, réputée fatigante, vu les données ci-dessus ; En gros, 10% des élèves sont pour la pratique de la course de durée en évoquant le plaisir de pratiquer la course de durée, dans leur établissements scolaires, par contre, la plus part, 90 % des sujets montrent leur réticence, vis-à-vis de la discipline. Donc, il est important de résoudre le problème de motivation des élèves face à cette activité : course de durée.

Après, nous allons voir si les élèves associent la course de durée à une activité risquée ou non ? Ci-dessous, nous figurons les résultats de l'enquête :

OUI	NON
76 élèves soient 79,16%	20 élèves soient 20,83%

Tableau n°6: Résultat de question 4.

Le résultat nous montre que les élèves associent la course de longue durée à la notion de souffrance mais non pas de ce qu'elle apporte pour le maintien de l'organisme en bonne santé.

Les élèves qui ont répondues que la course de durée est une activité risquée sont ceux qui ont encore de doute pour la pratique de cette activité. En générale, cela est due, encore, à ce problème de motivation.

A partir des réponses au questionnaire proposé, au préalable, nous pouvons dire que les élèves connaissent qu'il y a une différence entre les courses sur route et les courses au lycée. Ils ont tous répondu, par l'affirmative, que les principales différences évoquées concernaient le profil du terrain. Ils savent que cette activité apporte, aussi, dans la dimension psychologique, le renforcement de la volonté, l'amélioration de la résistance morale, le gain d'une reflexe de combativité, ainsi que dans la dimension physiologique telle que la santé, l'amélioration dans d'autres activités, le gain d'endurance. L'endurance, qui est le support systématique de tout entraînement sportif et qui est indispensable pour la réussite dans toutes activités sportives.

Donc, il est important de motiver les élèves face à cette discipline qu'elle associe à la notion d'effort et de souffrance.

Enfin, une question a été posée pour savoir les formes des exercices utilisés avant même d'entrer en seconde et nous avons obtenu les résultats ci-dessous :

Monotones	Variés
85 élèves soient 88,54%	11 élèves soient 11,45%

Tableau n°7: Résultat de question 8

Cette répartition nous montre que les élèves ne sont pas motivés face à cette activité même avant d'entrer dans l'établissement secondaire.

Nous constatons, ici, que le problème d'appréhension, vis à vis de cette activité physique des élèves est du à la monotonie de l'entraînement que les éducateurs sportifs inconscients, utilisent. La monotonie des exercices, qui est la principale source de démotivation des élèves dans la pratique physique, surtout, en endurance, un exercice qui demande beaucoup d'effort et de temps.

Afin de rendre la course de longue durée en une activité attrayante, au regard des élèves, il est, alors, nécessaires de développer la motivation positive des élèves, en variant les exercices physiques, et en utilisant différentes sortes de jeux et surtout, en appliquant les caractéristiques adéquates, les amenant à une amélioration appréciable de leur performance. En générale, il faut éviter la monotonie de l'entraînement pour que les élèves aient le goût de l'effort et de trouver un plaisir, face à cette discipline.

A travers les résultats obtenus, nous avons pu dire que les élèves ne sont pas motivés face à cette discipline sportive, contrairement aux autres activités sportives. Ils n'évoquent pas de plaisir pour sa pratique et ne s'y intéressent plus. Ces derniers attendent avec impatience le cycle suivant.

Par ailleurs, à partir des enquêtes auprès des professeurs d'EPS, responsables dans l'établissement scolaire, nous avons constaté qu'il y a une régression nette des performances de la seconde à la terminale, en course de durée, ce qui paraît contradictoire avec la durée du temps de leur scolarité où ils pourront améliorer leurs capacités physiques. Cela est du au manque de motivation, de fréquence de la pratique de ces élèves face à cette activité, qui sera obligatoire à l'examen physique du baccalauréat.

D'après ces résultats et ces données récoltés durant cette période, nous avons pu affirmer que le problème principal que rencontre les élèves de seconde face à cette discipline sportive « course de durée », fatigante, est la motivation.

Nous allons essayer de résoudre, ci-après, ce problème de motivation des élèves face à cette discipline sportive ; vu leur développements physique et psychologique, en rapport avec leur âge respectif.

L'objectif de notre méthodologie est, donc, d'essayer de rendre la course de durée en une activité attrayante, en variant les exercices (éviter la monotonie de l'entraînement), et en utilisant différentes sortes de jeu, pour donner le goût de plaisir aux élèves et afin d'améliorer leur performance, vu que c'est cette motivation qui provoque ce problème.

Notons d'abord que les élèves de cet âge d'adolescence aiment et ont besoin de jouer. C'est ce que nous essaierons d'appliquer à nos sujets de la classe de seconde.

Ensuite, nous estimons que le sport, y compris la course de durée, et le jeu sont deux activités physiques qui ne peuvent pas se séparer car c'est à partir du jeu que le sport est apparu. Les jeux traditionnels se sont développés et sont devenus des jeux institutionnels avec l'instauration des règlements utilisés par tous les pays. G. Prouteau disait : « le sport est un jeu dont le but est la culture du corps par des exercices, de tel sorte qu'il contraint l'homme à une triple lutte : lutte contre soi-même, lutte contre les autres hommes, lutte contre la nature des faits...dans le cadre de règles précises et d'astreintes conventionnelles ».

Cette expérimentation a, donc pour but, de voir les variations de conception des élèves, face à cette activité, en comparant deux méthodes d'enseignement : une méthode, habituellement, effectuée par les enseignants d'EPS, de cette activité et autre méthode que nous avons préconisé pour notre hypothèse.

Nous tenons à remarquer que toutes les classes de cet établissement scolaire où nous avons effectué l'expérimentation, ont toutes leur enseignant d'EPS titulaire, aussi, nous avons du négocier auprès d'eux et ils nous ont permis d'enseigner leur classe pour une durée de 2 mois ou 8 séances.

a) Déroulement de la séance d'enseignement pour le groupe témoin 1.

Nous avons utilisé la méthode habituelle, d'enseignement du demi-fond, lors de ce cycle :

	Exercices	Consignes	Objectifs
Séance 1	Evaluation de la performance sur 1600m Test avec le CAT-Test simplifié -: Situation de référence	Réaliser la distance de 3 tours avec un effort maximal et avec la même allure possible	Tester la capacité physique des élèves en demi-fond. Evaluation de la VMA et de la régularité
Séance 2	Situation 1 : Courir 3 fois 10',	Ne pas s'arrêter pendant la course	- Prendre conscience de la notion d'allure. - Réguler son effort
Séance 3	Situation 2 : Courir 2 fois 15'	Même consigne que la course précédente	- Progression de l'exercice précédent
Séance 4	Situation 3 : Courir 2 fois 20'	Même consigne que la course précédente	- Progression de l'exercice précédent
Séance 5	Situation 4 : Courir 1 fois 30'	Même consigne que la course précédente	- Progression de l'exercice précédent
Séance 6	Situation 5 : Courir 1 fois 30' avec une allure plus rapide	Même consigne en augmentant la distance ou le nombre de tours	- Progression de l'exercice précédent
Séance 7	Situation 6 : Courir 1 fois 30' avec une allure plus rapide	Même consigne en augmentant la distance ou le nombre de tours	- Progression de l'exercice précédent
Séance 8	Situation 7 Evaluation sommative : Situation de référence	Courir en essayant de réaliser la meilleure performance possible	Test d'évaluation de la performance

Tableau n°8 : déroulement de la séance d'enseignement de course de durée pour le groupe 1.

Et, pour le deuxième groupe (groupe expérimental), nous avons procédé à la même démarche pédagogique mais en utilisant différentes sortes de jeu et en essayant de respecter les caractéristiques de l'endurance aérobie par rapport à l'état physique des éléments de notre échantillon.

Nous allons figurer, à la page suivante la séquence d'enseignement, traduisant le développement de la Capacité Aérobie :

	Exercices	Consignes	Objectifs
Séance 1	-Evaluation de la performance sur 1600m Test avec le CAT-Test simplifié : -apprentissage du calcul des pourcentages d'effort par rapport à la performance individuelle réalisée.	Réaliser la distance de 3 tours avec un effort maximal et avec la même allure possible -100% est égale à la VMA.	Tester la capacité physique des élèves en demi-fond. Evaluation de la VMA et de la régularité.
Séance 2	-Exercices1 Echauffement, avec jeu de « passe à dix » en 2 fois 10 mn sans arrêt. - Exercice 2 : course de 15mn à 70% de la VMA.	Toujours respecter le déplacement et compter les passes maximales réalisées - exécuté la distance individuelle calculée.	Construction de la régularité. - Amélioration de VMA. - Prendre conscience de la notion d'allure. - Réguler son effort
Séance 3	- Exercice 1 Echauffement : course lente de 15', dans un plateau délimité, de 40m de coté - Exercice 2 : course de 2 x 15mn à 70 à 75% de la VMA	- Courir dans tous les sens, ne pas marcher en évitant son camarade.	- Fournir des actions variées - Alternier temps de course lente et temps de course rapide. - Courir à son rythme.
Séance 4	- Exercice 1 Echauffement : course de relais lente de 15', dans un plateau délimité, de 40m de coté.	- Courir dans tous les sens, ne pas marcher en évitant son camarade, transmettre le bâton à quelqu'un venant de face et qui n'a pas de témoin.	-Echauffement

	- Exercice 2 : course de 2 x 15mn à 70 à 75% de la VMA.	- Progression de l'exercice précédent.	-Progression du développement des alvéoles pulmonaires et des capillaires sanguins.
Séance 5	Exercice : course de 30 mn à 75% de la VMA sous forme de footing sur parcours vallonné.	Ne pas changer de rythme dans la course.	développement des alvéoles pulmonaires et des capillaires sanguins, avec changement de l'intensité de l'effort en montée et en descente.
Séance 6	-Echauffement : course lente de 15', en colonne de deux, après un tour de piste, les deux derniers dépassent petit à petit les autres pour se placer en première position -Exercice 2 : course de 30 mn à 80% de la VMA.	-Accélérer doucement pour dépasser -Maintenir l'effort correspondant sans s'arrêter.	Echauffement et savoir accélérer son effort progressivement. -Développement des cavités cardiaques.
Séance 7	Exercice : course de 30 mn à 80% de la VMA sous forme de footing sur parcours vallonné.	Ne pas changer de rythme dans la course.	- Développement des cavités cardiaques, avec changement de l'intensité de l'effort en montée et en descente.
Séance 8	Evaluation sommative identique au premier test:		Test d'évaluation de la performance.

Tableau n°9: déroulement de la séance d'enseignement de course de durée pour le groupe expérimental.

C'est à partir de cette expérimentation que nous allons comparer ces deux méthodes par rapport aux résultats des élèves.

Il est à remarquer que, par l'observation que nous avons pu faire à chaque séance, le comportement et l'attitude des élèves de ce groupe ont été positif c'est-à-dire qu'ils ont effectué les différents exercices proposés avec enthousiasme sans présenter de signe de refus.

Par contre, pour le 1^{er} groupe témoin, les élèves présentaient, vers la moitié du cycle, des signes de rechignement vis-à-vis des exercices dont ils ne connaissent pas l'intensité de l'effort ni de l'allure demandée.

	Méthode effectuée habituellement par les enseignants (groupe 1)	Méthode basée sur le jeu et l'application de l'intensité individuelle de l'effort
Temps d'action des élèves	minime	Participation massive en même temps
Style de l'exercice	Monotone : répétition d'un même exercice par tour de rôle. Cette forme d'exercice est réticente pour les élèves.	Exercice varié et sous forme de jeu = compétition ; qui provoque le goût de défis pour les élèves.
Temps d'apprentissage	Perte de temps :	Suffisant, Exercice en groupe, surtout pour le calcul de l'intensité de l'effort à fourbir.
Nombre des dispensés ou de non pratiquant	Augmente de temps en temps A chaque séance. 4 élèves minimum en général.	Minime : ce groupe d'élèves a le goût de plaisir pendant chaque séance.

Tableau n°10: comparaison des résultats obtenus en pratiquant chaque méthode.

Nous pouvons, donc, affirmer, à partir de ce tableau que les élèves, à cet âge, ont du plaisir à travailler la course de durée, en utilisant une méthode basée sur le jeu, plus que l'autre groupe avec la méthode usuellement utilisée par l'enseignant. Les élèves du groupe expérimental sont plus motivés que ceux du groupe témoin.

Nous pouvons, donc, avancer que la méthode qui est basée sur la connaissance de l'allure sous forme ludique rend cette activité, qui paraît fatigante, en une activité attrayante pour la classe de seconde qui est en période d'adolescence. Cette connaissance de soit, sous forme de jeu est donc important pour l'apprentissage, en l'Education Physique et Sportive, surtout, en course de durée, dans la mesure où elle permet aux élèves d'avoir le goût du

plaisir, de défis et de leur permettre d'avoir une motivation de se mettre en action, pendant la pratique. Et cela provoque une amélioration de la performance du deuxième groupe, avec la méthode préconisée basée sur le jeu. L'important est que les caractéristiques de l'endurance aérobie (intensité de l'effort, durée ou répétition) soient respectées dans l'exécution du jeu.

3.2 Résultats de l'expérience

Dès la première séance, nous avons procédé un même test pour les deux groupes et nous avons considéré la performance des élèves qui ont réalisé le même temps ou à peu près sur 4 tours de la piste ou sur une distance de 1600 mètres pour les filles et les garçons.

3.2.1. Choix du test

Notre objectif c'est de voir que la motivation des élèves ou le changement d'attitude vis-à-vis de la course de durée peut améliorer leur performance en course de demi-fond. D'une part, nous savons que l'amélioration de la performance en course de demi-fond est sous tendu par le niveau de la qualité d'endurance ou de la qualité aérobie de l'individu et d'autre part, l'amélioration de cette qualité doit être effectuée en deux phases : assurer le développement de la fonction des organes intéressés dans la phase appelée capacité aérobie puis dans la phase de puissance aérobie.

3.2.2 Résultats

Il est à remarquer que ce sont tous les élèves des deux classes qui ont participé à toutes les pratiques physiques, mais nous n'avons considéré que ceux dont nous avons besoin pour l'exigence de l'expérience.

Nous avons obtenu les résultats à la page suivante:

N° des élèves	TEST INITIAL			
	Performance du groupe témoin		Performance du groupe expérimental	
	En minute	En seconde	En minute	En seconde
1	7'60	456	7'58	455
2	7'66	460	7'68	461
3	7'70	462	7'70	462
4	7'75	465	7'71	463
5	7'81	469	7'80	468
6	7'83	470	7'85	471
7	7'93	476	7'93	476
8	8'00	480	8'03	482
9	8'13	488	8'15	489
10	8'21	493	8'20	492
11	8'28	497	8'30	498
12	8'33	500	8'35	501
13	8'53	512	8'51	511
Moyenne		479,08		479,15

Tableau n°11 : Performance initiale des élèves des deux groupes.

A la fin de notre cours, nous avons réalisé la même évaluation finale pour les deux classes et nous avons uniquement considéré les élèves de nos groupes soit la performance des 26 élèves, dont 13 pour chacun. Nous avons obtenu les résultats ci-après :

N° des élèves	TEST FINAL			
	Performance du groupe témoin		Performance du groupe expérimental	
	En minute	En seconde	En minute	En seconde
1	7'56	454	7'53	452
2	7'65	459	7'66	460
3	7'70	462	7'66	460
4	7'73	464	7'70	462
5	7'81	469	7'75	465
6	7'83	470	7'81	469
7	7'91	475	7'93	476
8	8'01	481	8'00	480
9	8'13	488	8'10	486
10	8'23	494	8'20	492
11	8'28	497	8'28	497
12	8'31	499	8'33	500
13	8'55	513	8'51	511
Moyenne		478,85		477,69

Tableau n°12 : Performance respective des élèves des deux groupes au test final.

Pour voir la différence qui existe entre ces deux méthodes, nous allons tenter de comparer la performance des deux groupes que nous avons eu, à l'issue du test d'évaluation finale.

Nous constatons, à partir des résultats de ce tableau, qu'il n'y a pas eu beaucoup de différence entre les deux performances de groupe 1 qui utilise la méthode habituelle, néanmoins, nous remarquons une faiblesse de la performance de ce groupe, par rapport à celle du groupe expérimentale.

Ces résultats nous montrent qu'il y a une augmentation ou bien plus précisément une amélioration de performance pour le deuxième groupe, c'est à dire la performance de celui qui utilise la méthode basée sur la connaissance de son intensité de travail et sous forme ludique :

Le jeu, qui est source de défis développe la motivation des élèves de ce groupe, vu la différence entre la performance initiale avec celle de l'évaluation finale, et surtout vu leur attitude positive.

Nous pouvons donc conclure que le jeu et l'ajustement de l'intensité des efforts sont importants pour l'enseignement d'EPS, surtout, en course d'endurance qui demande beaucoup d'énergie afin de la rendre plus attrayante et d'améliorer la performance de notre élèves.

3.2.3. Traitement mathématique

Pendant cette étude, notre effort a été concentré à la mise en évidence de la rentabilité de la méthode dirigée dans laquelle nous avons visé la connaissance de la VMA, qui est la seule garantie de la transformation fonctionnelle des organes intéressés par l'endurance.

Ainsi nous avons à traiter pour la vérification de notre expérimentation, deux groupes équivalents, de pauvre effectif, c'est-à-dire deux groupes dont la moyenne de la performance de départ est sensiblement, égale, avec un effectif inférieur à 30.

Nous avons, donc ici, deux échantillons de valeur de X, tel que

N : représente la taille de l'échantillon

\bar{X} : La moyenne

σ : L'écart type

Alors, soient les échantillons :

$$A \begin{cases} N < 30 \\ \bar{X}_A \\ \sigma_A \end{cases} \quad B \begin{cases} N \\ \bar{X}_B \\ \sigma_B \end{cases}$$

Posons l'hypothèse réelle que la connaissance de soi, la gestion de l'effort et la motivation, ont une influence positive sur l'amélioration de la performance.

3.2.2. Analyse préliminaire

Considérons la variable d_i telle que $d_i = X_A - X_B$

$$\text{Alors } \sum_{i=1}^n d_i = \sum_{i=1}^n X_A - \sum_{i=1}^n X_B$$

$$\frac{1}{N} \sum_{i=1}^n d_i = \frac{1}{N} \sum_{i=1}^n XA - \frac{1}{N} \sum_{i=1}^n XB$$

$$m(d) = \overline{XA} - \overline{XB}$$

Avec $m(d)$: moyenne de la différence

Nous constatons que la moyenne de la différence est égale à la différence des moyennes.

Posons H_0 que la moyenne entre les deux échantillons sont issus d'une même population.

Alors notre problème revient donc à comparer un échantillon de valeur de « d_i » à une population de moyenne nulle ($m_{pop} = 0$) et d'écart-type (S_{pop}) inconnu

Or, nous avons, ici, un échantillon avec $N < 30$, d'où la variable utilisée est la variable « t » de Student – Fisher.

$$\text{Telle que } t = \frac{\bar{X} - m_{pop}}{S/\sqrt{N}}$$

Et ici doit être vérifié au seuil P. 05, avec N-1 de degré de liberté.

Alors nous avons la variable $d_i = XA - XB$

$$S^2 = \frac{1}{N-1} \sum_{i=1}^N (d_i - m_{(d)})^2 \quad m_{pop} = 0$$

Avec $\frac{(\overline{XA} - \overline{XB})}{S/\sqrt{N}}$ est une variable t de Student-Fischer

Notre hypothèse est à retenir si $(t) = \frac{|\overline{XA} - \overline{XB}|}{S/\sqrt{N}} < 0 (0,05 ; N)$

Application numérique

$$A \left\{ \begin{array}{l} N < 30 \\ \overline{X} = 478,85 \\ \delta A \end{array} \right. \quad B \left\{ \begin{array}{l} N < 30 \\ \overline{X} = 477,69 \\ \delta B \end{array} \right.$$

$$\text{Calculons d'abord } S^2 = \frac{1}{N-1} \sum_{i=1}^n (d_i - m_{(d)})^2 = 15,96$$

$$\Rightarrow S = \sqrt{15,96}$$

$$\text{Calcul de } t = \frac{478.85 - 477.69}{S/\sqrt{12}} = 1,01 \text{ donc, } X=1,01$$

D'après la table « t » de Student – Fischer, au seuil (P.(05) à 12 degrés de liberté, nous avons : $\theta (0.05 ; 12) = 2,18$

Nous avons la relation $t < \theta(0,05 ; 11) \quad t$

$$\Rightarrow X < 2,18$$

Alors notre hypothèse est à retenir

La connaissance de la valeur de la VMA sous forme ludique, a une influence positive sur l'amélioration de la performance, de la course de durée.

3.2.4. Analyse de contenu

En référence avec la performance de départ, nous avons pu constater que les deux groupes A et B ont réalisé chacun une amélioration de performance, mais celle de B est supérieure par rapport à celle de A, car nous pouvions avoir une amélioration de 0,23 seconde pour le groupe témoin A, et de 1,46 seconde pour le groupe B.

Cette supériorité de la performance du groupe B est due à l'acquisition des objectifs au sein des élèves du groupe expérimental.

En effet, par la connaissance de la valeur de la VMA, les élèves du groupe B ont pu choisir la vitesse de course qui leur convient et qui est compatible à leur état physique. Nous avons observé une course à allure plus harmonieuse chez eux par rapport à l'autre groupe qui représente souvent des allures en dents de scie.

Ainsi, les consignes données par l'enseignant jouent une place importante dans l'amélioration de la performance des élèves, de même que les deux groupes ont les mêmes tâches à effectuer. D'où pour les deux groupes, d'autres facteurs peuvent être amélioré en même temps, mais celui du groupe expérimental est le plus important.

Nous allons renforcer cette constatation à partir des résultats que nous avons obtenus.

Au départ, la moyenne de la performance de chaque groupe est de 479,08s, en « A », et du groupe dont la méthode est dirigée, elle est de 479,15 s.

En rapport avec la performance initiale, la différence de moyenne finale est de 1,23 s. L'observation faite pendant la réalisation du test final nous amène à dire que la connaissance de la VMA est indispensable pour avoir un résultat satisfaisant.

3.3 Suggestions et propositions

Pour arriver à l'objectif visé de notre recherche, qui est de rendre plus attrayante la course de durée, peu motivante, au profil des élèves, nous avons utilisé le jeu sous forme de défi comme moyen d'éducation et la connaissance de ce l'élève effectue, pour les motiver.

Comme nous le savons, à cet âge d'adolescence, les enfants aiment jouer, la meilleure façon de les motiver à pratiquer le sport, surtout pour cette activité que les élèves ne prennent pas au sérieux, en les pratiquants est de les faire jouer.

Chez l'adolescent, le jeu sportif est un moyen qui les apprend à se connaître, à se gouverner et à se vaincre car le jeu est autodidacte.

Depuis longtemps, les praticiens et les pédagogues étaient conscients de l'importance de l'utilisation des jeux dans la pratique sportive et l'apprentissage de l'Education Physique et Sportive à l'école comme Paschal GROUSSET avait dit : « il faut que nos enfants profitent comme les jeunes anglaises des amusements de leur âge... il faut, enfin, qu'il soit assez difficile à pratiquer dans la perfection pour se prêter des efforts prolongés ou assidus et de faire de celui qui excelle un véritable artiste en son genre ». L'utilisation de jeu met en action les élèves face à cette discipline sportive. P.JARET a souligné que : « le jeu nous procure tous les avantages d'une action réussie... pas trop grande ni trop petite ».

Il faut aussi éviter la monotonie de l'entraînement en éducation physique et sportive surtout cette activité qui demande plus d'énergie, en variant les exercices et en utilisant des jeux parce que le jeu est le point culminant des efforts physiques et psychiques de concentration et de la performance musculaire. En générale, c'est de donner le goût de l'effort, à nos élèves.

Les élèves considèrent la course de durée comme une corvée, alors qu'elle devrait être une source de plaisir, d'émulation et pour assurer le maintien de la santé.

En d'autre terme, pour mieux élaborer notre méthode nous pensons donc d'abord changer la méthode où, avant, l'enseignant utilise l'enseignement de la technique plutôt qu'un enseignement basé sur le jeu. Pour voir l'importance de la méthode d'enseignement basée sur le jeu, nous avons essayé, en générale, de la comparer avec celle qui utilise l'enseignement basé sur la technique :

Caractères généraux	Méthode basée sur la technique	Méthode basée sur le jeu
Méthode de l'enseignement	Analytique : travailler un par un les différentes techniques de base	Globale : les exercices sous forme de jeu
Structure de l'enseignement	Répéter plusieurs fois les mêmes techniques	En jouant
Démarche	Approche technique	Approche par le jeu
Organisation	Un par un	Tout le monde participe ensemble
Rôle de l'enseignant	Donner tout de suite la méthode à adapter	Aider les élèves à résoudre leurs problèmes
Participation de l'apprenant	Minime	Plusieurs fois et tout le temps

Tableau n°13 : comparaison entre approche technique et approche basée par le jeu sous forme de proposition.

D'après ce tableau, la méthode basée sur le jeu est plus efficace dans l'enseignement de l'éducation physique et sportive pour assurer le développement de la capacité physique et intellectuel des élèves et d'activer leur motivation, que celle où l'enseignant fait apprendre la technique sans que ses élèves ne maîtrise l'utilisation de leurs segments.

Donc, la pratique sportive ne devra pas comporter trop de théorie mais plutôt, de la pratique. Il faut augmenter le temps des actions des élèves. Souvent l'approche technique demande beaucoup d'explications qui est la cause de perte de temps, et les élèves ne participent pas tous en même temps. Il faut donc proposer aux élèves une EPS motivante, surtout, en course de durée.

En résumé, il faut éviter la monotonie de la pratique en EPS, surtout pour une discipline sportive peu motivante afin de la rendre plus attrayante, au profit des élèves et afin d'arriver à améliorer leur performance.

CONCLUSION

En résumé, tous les programmes d'éducation physique et sportif doivent répondre aux besoins de la société, qui d'ailleurs, de part sa pratique est un droit fondamental pour tous. Tout aussi important d'une part pour un équilibre et un bon fonctionnement de l'organisme, il contribue d'autre part au bon développement psychique de l'individu. Ce dernier s'avère indispensable et requis pour tout individu, surtout chez les jeunes.

Dans cette étude que nous allons pu évoquer que la motivation est une des facteurs très importante qui détermine la réussite dans tout activités sportives surtout en endurance car elle leur permet la résistance au fatigue et à l'augmentation de leur force morale suite à un travail résistant et long qui nécessite beaucoup d'oxygène due à l'augmentation de la lactatémie. La motivation rend les élèves d'avoir le gout et le plaisir de ce type d'effort afin d'améliorer leur performance.

Donc, l'enseignant de l'éducation physique et sportif joue un rôle primordiale d'élever le niveau de motivation des élèves dans toutes activités sportives, notamment dans la course d'endurance qui peut paraître peu motivante, en élaborant des moyens pertinents en planifiant un bon entraînement en variant les exercices physiques et en utilisant des différentes sortes de jeux sous forme de défi pour leur motiver tant interne qu'externe par rapport à leur

développement afin de rendre la course de longue durée en une activité attrayante au profils des élèves et afin d'arriver à améliorer leur performance .

N'oublions pas que l'objectif visé en EPS n'est pas d'avoir des enfants actifs, mais d'avoir un bon citoyen responsable et autonome au sein de leur société ou même dans leur pays. Ou bien plus précisément, l'EPS doit amener l'élève à : entretenir la capitale santé ; enrichir ses expériences corporelles ; favoriser son adaptabilité à l'environnement spatial, social, physique ; percevoir et comprendre des situations motrices variées et se situer par rapport à celles-ci ; user méthodiquement de ses capacités organiques et foncières et des facteurs psychomoteurs de la conduite ; savoir adapter ses capacités à des situations similaires de la vie courante ; acquérir le sens de la responsabilité individuelle ou en groupe, et adapter des comportements et attitudes selon un système établi de valeurs ; maîtriser les concepts de base du phénomène sportif et participer effectivement aux compétitions correspondant à son niveau, à son choix et à divers titres dans le cadre du sport scolaire ou extrascolaire ; élaborer une synthèse et une mise en application des connaissances acquises à travers la pratique des activités physiques et sportives variées et diversifiée et enfin, elle doit amener les élèves à accéder à une autonomie et à un épanouissement de son être, facteur de libération des initiatives.

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages

1. CHANON (R): L'entraînement à la course. Edition universitaire, Paris 1970
2. DESSONS : Traité d'athlétisme. Edition Vigot frères Paris, 1997
3. DOCX (G) et les jeux scolaires in La place du jeu dans l'éducation. Edition fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire, Paris 1989
4. FRAISE (P) – PIAGET (J) : Traité de psycho-expérimental : motivation, émotion et personnalité. Presse universitaire de France 1970
5. GROUSSET (P) : La place du jeu dans l'éducation. Edition fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire, Paris 1989
6. HEBRARD (A) : E.P.S., ed réflexions et perspectives. 1986.
7. MEARD ET BERTONE : Le professeur d'EPS et les attitudes d'élèves. Dossier EPS n°38, 1998
8. NUTTIN(J) : Théorie de la motivation humain. Edition PUF, Paris 2^{ème} édition, 1985
9. PARLEBAS (P) : Pour une éducation structurale in Education Physique et Sport, n°92. Edition de l'INSEP, 1968
10. PHILIPPE (R), Typologie des classes et pédagogie des activités physiques et sportives, Edition PUF, 1998
11. PRADET (M), La préparation physique. Edition collection Entraînement, Paris 1996
12. THILL.E : THOMAS R- GAJAT ; manuel de l'éducateur sportif' 4^{ème} et 6^{ème} Edition. Edition Vigot-Paris, 1992
13. THOMAS (R) : que sais-je ? in Education Physique et Sportive, n° 238. Edition PUF, 1981
14. TORAILLE (R), Villars (G), Ehrhard (J) : Psychopédagogie pratique. Edition 1973, 9 Villars
15. VALLERAND ET THILL : Introduction à la psychologie de la motivation. Edition Vigot. Publication 1993

Mémoire

16. RABENJANAHARY (N) : “L’éducation physique et sportive à l’école primaire : approche par le jeu”, Mémoire de CAPEN, ENS/EPS, Université d’Antananarivo, année 2007
17. RAFALIHERY (A.A. Le G.): “Essai d’élaboration d’une réorganisation de l’enseignement de l’éducation physique et sportive à l’école”, Mémoire de CAPEN, ENS/EPS, Université d’Antananarivo année 1995.
18. RAKOTOMALALA J. C. : “Etude de l’endurance dans une population scolaire : rôle et place de déterminants socio- culturels”. Mémoire de CAPEN, EN-III/EPS, Université d’Antananarivo année 1983

Autres documents

19. RAJAONARISON J. P. : Cours de méthodologie générale de l’entraînement. Cours de 3^{ème} année, ENS/EPS, Université d’Antananarivo

Textes et lois

20. Loi 97-014 du 08 août 1997, relative à l’organisation et à la promotion des activités physiques et sportives à Madagascar.
21. Loi 2004-004 du 26 juillet 2004, portant l’orientation générale du système d’éducation et de formation à Madagascar.
22. Loi 94-033 du 13 mars 1995, portant orientation générale du système d’éducation et de formation à Madagascar.
23. Arrête N° 6254/92 MIP du 21 octobre 1992, fixant le régime des études des élèves conseillé pédagogique de l’enseignement primaire.

Site - web

24. Microsoft ® Encarta ® 2006. © 1993-2005 Microsoft Corporation.
25. WIKIPEDIA. org (EPS).

ANNEXES

ANNEXE I

LE CONTENU DE PROGRAMME DU MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE :

Objectifs de la matière

L'EPS doit amener l'élève à :

- Entretenir la capitale santé ;
- Enrichir ses expériences corporelles ;
- Favoriser son adaptabilité à l'environnement spatial social, physique ;
- Percevoir et comprendre des situations motrices variées et se situer par rapport à celles-ci ;
- User méthodiquement de ses capacités organiques et foncières et des facteurs psychomoteurs de la conduite ;
- Savoir adapter ses capacités à des situations similaires de la vie courante ;
- Acquérir le sens de la responsabilité individuelle ou en groupe, et adapter des comportements et attitudes selon un système établi de valeurs ;
- Maîtriser les concepts de base de phénomène sportif et participer effectivement aux compétitions correspondant à son niveau, à son choix et à divers titres dans le cadre du sport scolaire ou extrascolaire ;
- Elaborer une synthèse et une mise en application des connaissances acquises à travers la pratique des activités physiques et sportives variées et diversifiées ;
- Accéder à une autonomie et à un épanouissement de son être, facteur de libération des initiatives.

ANNEXE II

Table du t de student pour les seuils P.05 et P.01

d1	.05	.01
1	12.71	63.65
2	4.30	9.92
3	3.18	5.84
4	2.78	4.60
5	2.57	4.03
6	2.45	3.71
7	2.36	3.50
8	2.31	3.36
9	2.26	3.25
10	2.23	3.17
11	2.20	3.11
12	2.18	3.06
13	2.16	3.01
14	2.14	2.98
15	2.13	2.95
16	2.12	2.92
17	2.11	2.90
18	2.10	2.88
19	2.09	2.86
20	2.09	2.84

21	2.08	2.83
22	2.07	2.82
23	2.07	2.81
24	2.06	2.80
25	2.06	2.79
26	2.06	2.78
27	2.05	2.77
28	2.05	2.76
29	2.04	2.76
30*	2.041	2.75
∞	1.96	2.58

ANNEXE III

Objectifs de l'enseignement de l'EPS dans les lycées

A la sortie du lycée, l'élève doit être capable de (d') :

- ❖ Perfectionner ses acquis ;
- ❖ Maîtriser les principes d'entraînement et de gestion d'une organisation ;
- ❖ Programmer et structurer des opérations et/ou des entreprises individuelles ou collectives ;
- ❖ Maîtriser et exploiter un règlement ;
- ❖ Développer une stratégie en vue d'un meilleur rendement ;
- ❖ Acquérir des actions de prévention des accidents sportifs ;
- ❖ S'imposer une discipline rigoureuse et un mode de vie sain ;
- ❖ S'engager dans une compétition de son choix.

Objectifs de l'EPS en classe de 2^{nde}

A la fin de la classe de seconde, l'élève doit être capable de (d') :

- ❖ Améliorer, enrichir, stabiliser ses acquis ainsi que son potentiel physique et psychique ;
- ❖ Développer et affiner ses moyens d'investigation et d'exploitation ;
- ❖ Elargir et étendre son champ d'action et ses domaines d'intervention ;
- ❖ Contacter de bonnes habitudes comportementales dans l'accomplissement des tâches tactiques et la réalisation des gestes tactiques dans le respect des points de règlement ;
- ❖ Gérer ses ressources ;
- ❖ Adopter une hygiène de vie des mesures de sécurité liées à la pratique du sport ;
- ❖ Maîtriser les tâches d'organisateur, d'observateur et d'officiel.

ANNEXE IV

Questionnaires

1. Aimez- vous courir ?oui ou non.
2. Que représente pour vous la course de longue durée ?
3. Trouvez-vous cette activité :
 - MotivanteOu
 - Difficile psychologiquement ?
4. Est-ce une activité risquée ? OUI OU NON
5. Y a t-il des différences entre les courses sur routes et les courses au lycée ?
6. Que peut-elle apporter ?
7. Y-a-t-il des relations entre la course de durée et les autres APS ?
8. Trouvez-vous que les exercices que vous avez réalisés avant d'entrer en seconde étaient :
 - Monotones ?Ou
 - Variés ?

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION	1
PREMIER CHAPITRE : POSITION DU PROBLEME	3
1.1 Position de la recherche	3
1.1.1 Objet de la recherche	3
1.1.2 Intérêt de la recherche	4
1.1.3 Limitation du sujet	5
1.1.4 Définition terminologique	5
1.2 Etat de lieu	7
1.2.1 Place de la course de durée dans la vie quotidienne	7
1.2.2 Place de la course de durée dans la structure fédérale	8
1.2.3 Place de la course de durée dans les établissements scolaires	10
1.3 Les problèmes liés à la pratique de la course d'endurance en milieu scolaire	11
1.3.1 Problèmes liés à l'encadrement	11
1.3.2 Problèmes liés aux élèves	12
1.4 Problématique	12
 DEUXIEME CHAPITRE : CADRE THEORIQUE	 14
2.1 La course de durée	14
2.2 Les facteurs de la performance	20
2.3 Les méfaits d'une carence en endurance	23
2.4 La Motivation	24
2.5 Hypothèse	27
 TROISIEME CHAPITRE : METHODOLOGIE	 29
3.1 Cadre de l'expérience	29
3.1.1 Objet de l'expérience	29
3.1.2 Caractéristiques des sujets expérimentaux	30
3.1.3 Expériences et résultats	33
3.2 Résultats de l'expérience	43
3.2.1. Choix du test	43
3.2.2 Résultats	43

3.2.3 Traitement mathématique.....	46
3.2.3 Analyse de contenu	48
3.3 Suggestions et propositions.....	48
 CONCLUSION.....	 52
BIBLIOGRAPHIE	55
ANNEXE	
TABLE DES MATIERES	