

La compréhension en lecture, DUSSOURD Claire, HERQUÉ Marion, SALAUN-BRUGEL Isabelle

Compréhension 44

Lire l'espace de travail, lire les outils de travail, lire sur soi en EPS : un exemple en demi-fond

1- Objectif du demi-fond

Il s'agit d'établir un projet de performance pour « *réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses de durées différentes, de 3 à 9 minutes, en maîtrisant différentes allures adaptées à sa VMA en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi.* » (Bulletin Officiel spécial n°6 du 28/08/2008)

2- Analyse des attentes dans un cycle de demi-fond

- « *Utiliser des repères extérieurs* » renvoie à l'apprentissage de **la lecture de l'espace de travail** : à l'aide d'une observation ciblée, l'élève doit **sélectionner les indices utiles**.
- « *Etablir un projet de performance* », renvoie à l'apprentissage de **la lecture des outils précisant le travail à faire**. A l'aide d'une fiche d'observation, l'élève doit **prendre des décisions**, si possible en autonomie, à partir de l'analyse des indices récoltés, pour en rendre compte d'une façon lisible et les exploiter. Pour l'élève, il s'agit aussi d'utiliser au mieux les outils proposés afin d'affiner son propre projet.
- « *Utiliser des repères sur soi* » renvoie à **l'apprentissage de la lecture sur soi**, pour associer son allure à des sensations, à un état identifiable et donc reconnaissable. L'élève doit réussir à **se concentrer pendant et après l'effort, à être attentif à lui même** pour définir cet état.

3- Difficultés rencontrées par les élèves dyslexiques

a- la lecture de l'espace de travail :

Ce qu'il y a à faire :

La classe est organisée en 2 groupes de travail : un groupe qui court autour du stade, l'autre groupe qui observe.

Le coureur doit dépasser un nombre de plots définis au préalable en un temps précis : 1',

3', 5', 6'. Il doit donc se repérer par rapport aux plots à dépasser qui sont placés tout autour de la piste de course.

L'observateur doit compter et relever les plots sur une fiche de travail pour voir si le coureur a bien rempli son contrat de performance.

Les difficultés de l'élève dyslexique:

L'environnement étant variable et chargé d'informations, l'élève dyslexique, dans le groupe des observateurs, se trouve confronté à une multitude de tâches qu'il doit réaliser en même temps :

Il doit repérer et suivre son camarade en mouvement au milieu du groupe également en déplacement.

Il doit également sélectionner les informations utiles en faisant abstraction des autres élèves qui font le même travail : élèves de la même classe, d'autres classes...

Il doit être attentif aux signaux sonores, compter et remplir une fiche d'observation pour relever le nombre de plots franchis. Ainsi, il doit passer d'une vision proche où il doit se repérer sur une fiche à une vision lointaine où il doit repérer son coureur et compter les plots franchis.

De la même façon, l'élève dyslexique, cette fois dans le groupe des coureurs, doit être attentif :

- aux plots qu'il franchit et qu'il doit compter.
- aux signaux sonores donnés par le professeur qui doivent lui permettre de s'ajuster par rapport au contrat de course qu'il s'est fixé au départ.
- à ne pas se laisser perturber par les camarades ou un autre distracteur.

Les aménagements proposés:

- Pour faciliter le repérage, les élèves sont placés en binômes, formés par un coureur et un observateur, les élèves dyslexiques étant chacun avec un élève normo-lecteur. Puis deux binômes de VMA identique sont associés pour former un groupe de 4 : 2 coureurs et 2 observateurs. Une couleur de maillot est attribuée par groupe de 4 pour faciliter le repérage en cas de « perte de repère » du binôme coureur par le binôme observateur.
- Pour stabiliser l'environnement, le départ est toujours donné au même endroit, les maillots de couleurs sont identiques tout au long du cycle, les binômes sont fixes, l'espace de travail est balisé avec des plots installés à des distances identiques d'une séance à l'autre, avec éventuellement des couleurs spécifiques pour donner davantage de repères aux élèves coureurs comme aux observateurs.

b- La lecture des outils de travail:

Ce qu'il y a à faire

L'élève doit remplir une fiche organisée sous forme de tableau comprenant différents items, colonnes et lignes. Il doit donc comprendre le fonctionnement de la fiche et réussir à l'utiliser pour que les informations lui permettent d'adapter son projet.

Les difficultés de l'élève dyslexique:

Le travail à faire nécessite d'être réactif pour suivre le coureur et remplir en même temps la fiche de travail. L'élève dyslexique est donc confronté à une crise de temps où il doit mener plusieurs actions au même moment.

Il doit :

- Se repérer sur la fiche pour renseigner les bonnes cases.
- Remplir les cases avec les « bonnes » informations : nombre de plots franchis par exemple.
- Remplir la fiche au bon moment : le temps de déchiffrage ne doit pas l'empêcher de suivre le coureur.
- Rester concentré et ne pas se laisser disperser.

Les aménagements proposés:

- Pour faciliter la compréhension de la fiche, une lecture/explications avec le professeur est faite en début de séance avec la possibilité de poser toutes les questions qui ont trait au vocabulaire, l'organisation de la fiche, ce qu'il y a à faire...
- Pour éviter la surcharge et permettre une attention/concentration soutenue, le binôme normo-lecteur/dyslexique passe, d'une prise d'informations essentiellement visuelle de l'élève dyslexique aidé par un élève normo-lecteur pour noter les résultats, à une prise de notes individuelle *par l'élève dyslexique*. Pour donner des habitudes de fonctionnement et les rassurer, la même forme et la même trame de fiche sont gardées, avec un contenu qui évolue en fonction des objectifs de séance.
- Pour faciliter la lecture et aérer la fiche, une présentation avec une police de type « Arial » ou « Tahoma », de taille « 12 » est adoptée.
- Pour centrer l'attention de l'élève dyslexique, les informations essentielles du travail à effectuer lors de la séance sont présentées en gras ou en couleur sur la fiche de travail.
- Pour amener l'élève dyslexique à chercher les bonnes informations, il lui sera demandé, à la fin de chaque série de course, de rendre compte oralement au binôme coureur de la performance réalisée en s'appuyant sur le relevé réalisé.

c- la lecture sur soi :

Ce qu'il y a à faire

L'élève doit associer une allure, à 80%, 90% ou 100%... de sa VMA, à un état. Il doit donc se concentrer sur des repères :

- visuels tels que le nombre de plots franchis.
- auditifs : les temps de passage donnés par l'enseignant.
- individuels : les ressentis pour faire des allers-retours entre ce qu'il doit faire et ce qu'il fait.

Les difficultés de l'élève dyslexique:

Le travail à faire nécessite d'être concentré sur différents indices. L'élève dyslexique est donc confronté à une surcharge d'informations qu'il doit analyser pour affiner son projet. Il

doit :

- associer un ressenti corporel à un mot : « je suis fatigué, épuisé, en forme.. »
- se concentrer à la fois sur le nombre de plots dépassés, le rythme à tenir, le camarade à observer ou à suivre lorsque lui même est coureur.
- ne pas laisser son attention détournée par d'autres distracteurs.

Les aménagements proposés:

- Pour faciliter le retour sur son action, les différentes allures seront vécues et analysées en groupe : « lorsque je cours à allure lente, je ne suis pas essoufflé ; lorsque je cours à allure moyenne, je commence à être rouge et à avoir chaud mais je peux encore discuter avec quelqu'un en courant ; lorsque je cours à allure rapide, mon rythme cardiaque est élevé, ma respiration s'accélère, je sens mes joues... ». Les sensations sont discutées et le vocabulaire est choisi par les élèves eux-mêmes.
- Pour aider à exprimer son ressenti, le professeur prend le temps de faire conscientiser l'élève dyslexique : « Est-ce que tu aurais pu continuer après cette course ou tu aurais forcément dû t'arrêter ? Est-ce que tu sens ... ? »
- Pour donner des repères précis à l'élève, le professeur passe par des observables physiques : « Es-tu rouge ? Sens-tu tes joues chaudes ? As-tu mal aux jambes ? Peux-tu compter de 1 à 30 d'un seul trait sans reprendre ton souffle?... »
- Pour aider l'élève à se repérer et compter ses plots lorsqu'il court, l'élève dyslexique s'appuie sur l'élève lambda de son binôme: comptage à haute voix à chaque plot et/ou à la fin du temps de course.

4- Propositions de trois démarches différentes à partir de ces aménagements :

a- Démarche n°1: une fiche identique à chaque séance

Pourquoi ce choix ?

La fiche de travail proposée par l'équipe pédagogique est **inexploitable** pour un élève dyslexique : trop de tableaux, de cases, de mots dispersés, une police trop petite.

Les séances de demi-fond se déroulent dans la cour de récréation, avec un circuit en forme de 8, balisés avec des plots signifiant les quarts de tour. La **prise de repères** est donc encore plus compliquée que sur la piste d'athlétisme d'un stade.

Organisation du cycle

TEMPS 1 : Travail en mathématiques sur les quarts

Modalités : les quarts sont abordés à travers des exemples concrets, c'est-à-dire avec des parts de tartes, des bouts de ficelle, puis des fractions pour finir avec un dessin du circuit dans la cour.

TEMPS 2 : Repérage du circuit dans la cour pendant l'échauffement

Modalités : Des plots de couleur, identiques d'une séance à l'autre tout au long du cycle, sont disposés sur le parcours pour matérialiser les quarts de tour. Les **repères visuels** sont **concrets** et **stables** pour permettre à l'élève de se repérer dans ce nouvel environnement.

TEMPS 3 : Présentation de la fiche de travail

Le travail à faire comporte toujours trois séries, seuls les temps de course et les allures varient d'une séance à l'autre. Chaque élève dispose d'une fiche à chaque séance, qui **se lit et se remplit toujours de la même manière** :

1. Lire le travail à faire.
2. Rappeler le palier du test Léger-Boucher.
3. Entourer dans le tableau la ligne correspondant à son palier.
4. Remplir les phrases pour expliciter ce que je dois faire pour réussir.
5. Remplir les trois cases « tours à réaliser »

Modalités : Dans un premier temps, le professeur reprend la fiche en entier avec chaque groupe de VMA pour s'assurer de la compréhension de tous les élèves. Dans un deuxième temps, les élèves remplissent la feuille par groupe de VMA avec une double lecture, sachant qu'un élève dyslexique est associé à un élève normo-lecteur. Dans un troisième temps, les élèves qui le souhaitent remplissent la fiche en autonomie.

TEMPS 4 : Mise en pratique

1. Les coureurs d'un même palier portent un maillot de la même couleur pour essayer de trouver les différentes allures ensemble. Ils prennent systématiquement le départ ensemble. De ce fait, ils se repèrent plus facilement entre eux pour s'entraider mais cela facilite aussi le travail de l'observateur dyslexique dont l'attention sera orientée.
2. Les coureurs sont interrogés avant le départ pour s'assurer qu'ils ont compris l'objectif de la série : « Comment devez-vous courir : vite ? doucement ? à allure moyenne ? Où devez-vous être arrêtés au coup de sifflet ? ».
3. Les observateurs remplissent les cases « tours effectués » avec un bâton dès que le coureur passe devant le départ et avec des triangles dès qu'il passe devant un plot pendant le dernier tour. Un élève dyslexique est assis à côté d'un élève normo-lecteur qui l'aide et le corrige si nécessaire.
4. A la fin de la course, le coureur entoure la case des ressentis et fait le bilan avec le professeur pour analyser l'écart entre le projet et la réalisation.

Modalités : Le binôme coureur-observateur est stable, ainsi que le binôme normo-lecteur – dyslexique pour les amener à prendre l'habitude de travailler ensemble sans l'intervention du professeur.

Avantages et inconvénients de cette fiche de travail identique

Avantages :

- Dans une classe qui prend habituellement beaucoup de temps pour se mettre en route, l'instauration d'une routine en début de cours a été un gain de temps considérable. Ce temps pendant lequel l'élève remplit sa fiche a permis aux élèves dyslexiques de se centrer sur le travail à faire.
- La lecture de la fiche n'étant plus un frein pour les élèves dyslexiques, ces derniers étaient souvent les premiers à les avoir remplies.

Inconvénients :

- Les résultats du test VMA sont très importants pour que l'élève travaille à son niveau. Il est parfois nécessaire de l'adapter pour ajuster les éventuels écarts.
- La fiche étant simplifiée, les allures n'ont pas été vues comme un pourcentage de la VMA. Le terme de VMA n'a pas été spécifiquement abordé.

Présentation de la fiche

Nom :

Observateur :

Prénom :

1. Je vais courir **2 courses de 6 minutes à allure MOYENNE**
puis **1 course de 5 minutes à allure RAPIDE.**

2. Au test bip-bip, je me suis arrêté(e) au PALIER ...

4. → À la **course allure moyenne**, je vais devoir courir tours, c'est-à-dire tours complets + plots. J'ai réussi si je m'arrête au plot de couleur

→ À la **course allure rapide**, je vais devoir courir tours, c'est-à-dire tours complets + plots. J'ai réussi si je m'arrête au plot de couleur

3. Palier au test bip-bip	Nombre de tours à parcourir en 6 minutes	Nombre de tours à parcourir en 5 minutes
2	2 ½	2 ¼
3	2 ¾	2 ½
4	3	2 ¾
5 et 6	3 ¼	3 ¼
7 et 8	3 ½	3 ¾
9 et 10	3 ¾	4

	6' à allure moyenne	6' à allure moyenne	5' à allure rapide
5.Tours à réaliser			
6.Tours effectués I : tours Δ : plots			
7.Comment est-ce que je me sens ?			

b- Démarche n° 2 : une fiche qui se complexifie au cours du cycle

Pourquoi ce choix ?

D'une part, les fiches d'observations utilisées jusqu'à présent ne sont pas aisément utilisables lors des courses car les éléments d'observation ne sont pas rapidement repérables : aucun des éléments importants n'est mis en évidence. Le lien entre l'objectif à réaliser et les repères kinesthésiques après course ne sont pas pris en compte.

D'autre part, les conditions de travail, avec deux classes qui se partagent le stade de 400m, augmentent encore la difficulté de repérage lors du travail d'observation.

Enfin, la fiche d'évaluation proposée par l'équipe pédagogique est difficilement exploitable pour un élève dyslexique : le nombre d'indicateurs à prendre en compte, la réalisation simultanée d'une observation et du remplissage des cases de tailles réduites, sont autant de difficultés à surmonter pour remplir la fiche sans un entraînement préalable.

Organisation du cycle :

TEMPS 1

Objectif : Travail d'observation uniquement visuel et en binôme : un normo-lecteur associé à un élève dyslexique de VMA similaire.

Cet exercice contraignant de concentration sur son camarade lors des périodes d'observation devrait permettre à l'élève d'identifier le nombre de plots franchis à une distance parcourue, ceci d'autant plus qu'il est associé à un élève d'allure similaire

Modalités : Repérage des plots découpant le stade en 8 X 50m. Les deux binômes

associés, portant la même couleur de maillot, courent et observent en alternance. L'observation est uniquement visuelle et le compte des plots franchis se fait à voix haute. Le professeur relève les résultats obtenus pour chaque binôme.

TEMPS 2

Objectif : Pour aider l'élève à une « lecture sur soi », nous lui proposons à chaque séance de verbaliser puis d'entourer sur la fiche l'état dans lequel il se sent à l'issue des tâches réalisées.

En effet, en se concentrant durant la course puis après la course sur ce qu'il ressent, il pourra associer l'objectif attendu en terme d'allure à une sensation d'essoufflement voire de fatigue et ainsi peut-être mieux l'assimiler.

Modalités : Sur chaque fiche, les cases sont de grandes tailles et les items importants de la séance sont en gras. Le binôme observateur s'organise avec A qui compte à voix haute, et B qui note chaque plot franchi par le binôme coureur sous la forme d'un « bâton » dans la case correspondant au temps de course écoulé ; l'observateur note également la corrélation entre la réalisation du coureur et son ressenti après l'effort afin de favoriser les repères internes. Les deux binômes associés courent et observent en alternance.

Pour faciliter le repérage sur la fiche, un coup de sifflet est donné à 5mn de course, ce qui donne à l'observateur l'information du changement de colonne pour noter les plots franchis par le binôme coureur.

Date :	Classe :		
Noms : A-	B-		
Prénoms : A-	B-		
<u>Course 1</u>			
	0'	5'	10'
Nombre de plots			
Arrêts			
Je me sens...	A - bien - essoufflé - fatigué	B - bien - essoufflé - fatigué	
<u>Course 2</u>			
	0'	5'	10'
Nombre de plots			
Arrêts			
Je me sens...	A - bien - essoufflé - fatigué	B - bien - essoufflé - fatigué	

TEMPS 3

Objectif: Mettre en évidence la régularité de la course.

Ainsi, la 1^{ère} course de 9mn est découpée en colonnes de 3mn ; les élèves peuvent barrer ou biffer au fur et à mesure les plots franchis. Le nombre de plots franchis pour chaque tranche de 3mn s'identifie par un cercle autour du nombre atteint. Le passage par le graphique des 3 nombres cerclés permet une meilleure visualisation du profil de la course dont le dessin est associé ou non à un travail régulier. La séparation avec la 2^{ème} course, dite « rapide », permet de visualiser et de rappeler la différence d'objectif à atteindre.

En faisant le lien, après chaque course, entre le travail réalisé et son ressenti, l'élève prépare sa mise en projet.

Modalités : L'organisation par binôme est conservée pour les élèves dyslexiques encore en difficulté, ceux qui le souhaitent peuvent choisir d'être en autonomie sur l'observation.

Nom : _____ Prénom : _____ Classe : _____

Repère : 

	0'		3'		6'		9'		0'		3'	
	Régulier		Régulier		Régulier				Rapide			
Entourer le nombre de plots franchis	1	9	1	9	1	9			1	9		
	2	10	2	10	2	10			2	10		
	3	11	3	11	3	11			3	11		
	4	12	4	12	4	12			4	12		
	5	13	5	13	5	13			5	13		
	6	14	6	14	6	14			6	14		
	7	15	7	15	7	15			7	15		
	8	16	8	16	8	16			8	16		
Je me sens...	- bien - essoufflé - fatigué								Je me sens...	-bien - essoufflé - fatigué		

TEMPS 4

Objectif : Pour l'évaluation, l'élève rappelle son projet dans chaque partie cerclée au début de la séance.

Modalités : La forme de la fiche est identique à celle des séances précédentes ; l'élève doit, avant la course, renseigner sur sa fiche le projet qu'il envisage de réaliser pour l'évaluation

Les élèves dyslexiques qui le souhaitent peuvent choisir d'être en autonomie ou en binôme lors de l'observation

Nom : _____ Prénom : _____ Classe : _____

Observateur : _____

1- Je vais franchir  plots toutes les 3'

2- Je vais franchir  plots en 3'

	0'		3'		6'		9'		0'		3'	
	Régulier		Régulier		Régulier				Rapide			
Entourer le nombre de plots franchis	1	9	1	9	1	9			1	9		
	2	10	2	10	2	10			2	10		
	3	11	3	11	3	11			3	11		
	4	12	4	12	4	12			4	12		
	5	13	5	13	5	13			5	13		
	6	14	6	14	6	14			6	14		
	7	15	7	15	7	15			7	15		
	8	16	8	16	8	16			8	16		
Arrêts												
Je me sens...	- bien - essoufflé - fatigué								Je me sens...	-bien - essoufflé - fatigué		

Avantages et inconvénients de cette fiche de travail qui se complexifie

Avantages :

- Avoir ajouter progressivement les éléments d'observation sur les fiches de travail a permis aux élèves dyslexiques de s'approprier les items ainsi que les espaces à remplir.
- L'objectif de la séance est rapidement visible pour l'élève en fonction de la répartition des colonnes d'observation

Inconvénients :

- L'organisation par binôme de VMA similaires pose un problème au moment des projets personnels : les choix des projets de performance se faisant individuellement, il devient difficile d'organiser une observation en binôme pour chaque élève dyslexique.

c- Démarche n°3: une fiche identique à chaque séance mais adaptée pour l'élève dyslexique:

Pourquoi ce choix ?

L'organisation générale des cycles de demi-fond impose que deux ou trois classes de même niveau travaillent en même temps. Les fiches sont proposées par l'équipe pédagogique et identiques pour tous les élèves: beaucoup de cases à repérer, à remplir, dans des colonnes, sur des lignes, avec des mots, des termes spécifiques, des chiffres..., ce qui est difficile pour les élèves dyslexiques mais la volonté est de ne pas les stigmatiser par rapport aux autres élèves, d'où:

- une fiche adaptée à ces élèves, dont la trame reste la même pour leur permettre de garder les mêmes repères.

Organisation du cycle :

TEMPS 1, mise en place : La séance 1 permet aux élèves de s'adapter au balisage de la piste, aux signaux sonores. Un test simple de VMA est effectué, et à l'issue de la séance, les élèves sont placés en binômes ayant la même VMA ou une VMA approchée, l'élève dyslexique étant mis en binôme avec un élève lambda.

Le fait d'avoir plusieurs classes en même temps favorise une meilleure répartition des binômes et libère un professeur qui va pouvoir s'occuper plus particulièrement des élèves dyslexiques.

- **Remarque :** cette démarche peut toutefois s'inscrire aisément dans le cadre d'un travail au sein d'une seule et même classe avec une prise en charge du ou des élèves dyslexiques par l'enseignant référent en charge de la classe.

Modalités:

- les séances de demi-fond se déroulent sur un stade de 400m, balisé avec des plots espacés de 10m, les plots aux 50m étant de couleur différente
- un coup de sifflet est émis à chaque départ et fin de course
- le professeur s'occupe des élèves dyslexiques pour expliquer le test de VMA, les couleurs, le comptage des plots et les signaux sonores.

TEMPS 2, les outils :

Toutes les séances suivantes sont faites sur le même schéma que la fiche de la séance 2, mise en annexe. Seuls les temps de course, donc le nombre des séries, varient. Pour les élèves dyslexiques, la fiche est adaptée par des couleurs d'encadrement des différentes tâches à effectuer pour faciliter le passage d'une tâche à une autre. La fiche se lit et se remplit toujours de la même façon:

- **Cadre noir:** le thème de la séance et ce qui est rempli par le professeur.
- **Cadre vert en haut:** les nom/prénom/classe du coureur et de celui qui va l'observer.
- **Cadre rouge:** le contrat que doit réaliser l'élève pendant la séance. Le cadre rouge du bas de page sert à faire le bilan de la séance.
- **Cadre bleu:** le nombre de plots que l'élève observateur doit entourer à chaque minute de course pour chaque série et le nombre d'arrêts du coureur pour chaque série. La couleur des plots des 3' rapides est en bleu, pour que les élèves puissent visuellement faire la différence entre les séries régulières et la série rapide.
- **Cadre vert en bas:** les sensations ressenties à la fin des séries régulières et de la série rapide.

TEMPS 3: mise en pratiqueModalités:

- les élèves sont répartis en groupes de 2 binômes, qui courent et observent/notent en alternance
- une couleur de maillot est attribuée par groupe de 4
- le balisage de la piste est identique à la séance 1
- un coup de sifflet est émis à chaque minute de course.
- chaque séance est évaluée: cette évaluation formative le renseigne sur ses progrès au fur et à mesure du déroulement du cycle.

Au niveau de l'espace de travail, les élèves dyslexiques étant facilement distraits, le fait de mettre en place des repères visuels et auditifs concrets, d'être en binômes permet aux coureurs comme aux observateurs:

- de fixer leur attention
- de s'aider mutuellement et progressivement:
 - le coureur "dyslexique" copie son binôme, puis compte oralement les plots avec lui et enfin, compte pour lui seul
 - l'observateur "dyslexique" compte oralement, son binôme note les 2 fiches, puis il compte oralement et recopie ce que son binôme a noté, enfin, il agit seul, vérifié par son binôme.

- de se corriger s'ils sont distraits passagèrement en réajustant leur allure et/ou leur comptage. Ils peuvent contrôler, réguler leurs efforts par rapport à leur contrat défini au départ
- d'associer petit à petit, un nombre de plots franchis à une distance parcourue.

Au niveau des outils, l'élève dyslexique ayant du mal à discerner les différents éléments d'un tableau, le cadre bleu de la fiche lui permet:

- en tant qu'observateur:
 - de fixer son attention sur cette partie à remplir
 - de guider oralement son camarade coureur qu'il vient d'observer: en échangeant, en verbalisant, il améliore ainsi sa propre compréhension du travail qui lui est demandé.
- en tant que coureur:
 - de comprendre et de visualiser concrètement son profil de course, les plots atteints étant entourés puis joints par une ligne pour chacune des séries. "Suis-je régulier, irrégulier?", "est ce que j'accélère, décélère"? Il sait ainsi s'il a rempli son contrat, et ce qu'il doit faire pour s'améliorer
 - de visualiser concrètement la différence entre les séries régulières et la série rapide.

Au niveau de la lecture sur soi, par rapport au cadre vert, sur le ressenti corporel, "est-ce facile ?", "est-ce difficile ?", "suis-je épuisé ?", l'élève dyslexique peut mettre des mots, verbaliser et ajuster ses efforts à ses résultats.

Par rapport au cadre rouge, l'élève visualise directement ce qu'il a à faire, et au travers du bilan de chaque séance, il peut ajuster son projet pour la séance suivante. Il s'engage ainsi, progressivement, vers un projet personnel de course.

Avantages et inconvénients de cette fiche de travail identique:

Avantages :

- Une fiche dont la trame reste la même, avec des parties bien distinctes, permet à l'élève dyslexique de gagner du temps. Cela le sécurise et son implication est meilleure.

Inconvénients :

- L'espacement des plots sur la piste est court, mais nécessaire pour une plus juste valeur des résultats, le nombre à compter est important, ce qui demande beaucoup de concentration chez l'élève dyslexique qui ne doit pas perdre le fil de la course entre le comptage et la retranscription: il est nécessaire de demander à l'élève de noter le nombre de plots au dos de la feuille, sans la regarder, puis de retranscrire les résultats au recto à la fin de chaque série de course. Au cas où la difficulté reste trop importante, il peut continuer à partager le travail avec son binôme, en alternant le comptage et la retranscription.
- La fiche restant très chargée malgré les cadres, on peut proposer aux élèves en difficulté, dans le cadre bleu, de mettre un cache qui ne laisse apparaître que la série à remplir.

Présentation de la fiche: cette fiche doit être agrandie au maximum du format de la feuille pour être utilisable.

SÉANCE 2 - TRAVAIL D'ALLURE DE MA VMA
4 séries de 3' à 100% de ma VMA + 1 série de 3' rapides au maximum de mes possibilités

NOM: _____ Prénom: _____ Classe: _____

JE SUIS OBSERVE PAR : _____

CONTRAT: CE QUE JE DOIS FAIRE AUJOURD'HUI

VMA: _____ Km/ h Plots en 1' régulière: _____ Plots en 1' rapide: _____
Plots en 3' régulières: _____ Plots en 3' rapides : _____

Série 1: 3' régulières			Série 2: 3' régulières			Série 3: 3' régulières			Série 4: 3' régulières			3' rapides		
Plots 1'	Plots 2'	Plots 3'	Plots 1'	Plots 2'	Plots 3'	Plots 1'	Plots 2'	Plots 3'	Plots 1'	Plots 2'	Plots 3'	Plots 1'	Plots 2'	Plots 3'
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Arrêts:	Arrêts:	Arrêts:	Arrêts:	Arrêts:	Arrêts:									
Total plots:	Total plots:	Total plots:	Total plots:	Total plots:	Total plots:	Total plots:	Total plots:	Total plots:	Total plots:	Total plots:	Total plots:	Total plots:	Total plots:	Total plots:

3' REGULIERES: facile épuisant
j'entoure ce que je ressens assez difficile

3' RAPIDES: facile épuisant
j'entoure ce que je ressens assez difficile

NOTATION	POINTS
Arrêts: Nombre d'arrêts.	/ 5pts
Régularité: Nombre de plots maximum franchis moins nombre de plots minimum franchis dans les séries régulières.	/ 5pts
Contrat: Nombre de plots passés par rapport à nombre de plots annoncés.	/ 5pts
Performance: Ecart de plots entre 3' rapides et 3' normales.	/ 5pts
NOTE:	/ 20PTS

BI LAN DU CONTRAT: CE QUE JE DOIS FAIRE LA SEANCE SUIVANTE

VMA : _____ km/ h Plots en 1' régulières: _____ Plots en 3' régulières: _____ Plots en 6' régulières: _____ Plots en 1' rapide: _____ Plots en 3'rapides: _____