

DES JAMBES QUI COURENT DANS UN MONDE QUI CLIQUE !

L'exigence au cœur du demi-fond

L'exigence en demi-fond se traduit par un choix clair : faire vivre aux élèves de véritables efforts, les engager dans des allures élevées, les aider à accepter l'inconfort qui va avec et leur donner des repères pour comprendre ce qu'ils construisent pour leur santé et leurs apprentissages.



Corps assis, cœur en jeu

Quand l'effort devient inhabituel

Poser l'exigence en EPS, c'est d'abord assumer un constat : le corps des élèves change. Il est moins entraîné, plus souvent assis, plus exposé aux écrans. Les trajets en trottinette électrique remplacent la marche, les jeux de poursuite cèdent la place aux conversations sur les réseaux, les défis sportifs s'effacent derrière les séries de « likes » qui rapprochent de ceux qui sont loin et éloignent parfois de ceux qui sont pourtant tout proches.

Les élèves grandissent dans un monde où beaucoup de tâches se délèguent aux moteurs et à l'intelligence artificielle (IA) : un clic pour se déplacer, un clic pour se divertir, un clic pour obtenir une réponse, rédiger ou corriger un texte. Dans ce quotidien, une forme de « génération flemme » se construit : l'effort prolongé devient inhabituel, parfois suspect.

Pourtant, aucune application, aucun robot, aucune IA ne peut courir à leur place, respirer à leur rythme, transpirer pour eux ni éprouver les sensations que procure l'effort. Le corps reste le lieu où l'on ressent vraiment ce que signifie s'engager, persévérer, se dépasser.



Les données récentes sont sans ambiguïté. Depuis les années 1970, les adolescents ont perdu environ 25% de leur condition physique : pour courir 600 mètres, un collégien met aujourd'hui environ une minute de plus qu'en 1971⁽¹⁾. Par ailleurs, une large majorité de jeunes ne respecte pas les recommandations quotidiennes en matière d'activité physique, tandis que les comportements sédentaires progressent fortement. Le temps passé devant les écrans occupe désormais plusieurs heures par jour, en dehors du temps scolaire, renforçant un mode de vie de plus en plus inactif.

Cette combinaison d'inactivité et d'hyperconnexion constitue une menace majeure pour les générations à venir, qualifiée de :

« *bombe sanitaire à retardement* »

par le cardiologue François Carré ⁽¹⁾ tant la sédentarité favorise l'apparition précoce de maladies chroniques.

L'activité physique régulière améliore la santé osseuse, la croissance musculaire, mais aussi l'attention, la mémoire de travail et la disponibilité cognitive. À l'inverse, la sédentarité prolongée s'associe à des troubles du sommeil, de l'humeur et à des difficultés de concentration. Les élèves arrivent en classe davantage fatigués, moins disponibles, parfois déjà « saturés » d'informations numériques avant même de commencer la journée scolaire.

Autrement dit, ces évolutions ne se lisent pas seulement dans les cahiers : elles s'observent aussi dans les corps. Les adolescents bougent moins que leurs parents au même âge et présentent, dès le collège, des profils de sédentarité qui rappellent ceux des adultes ⁽¹⁾.

L'adolescence constitue pourtant une période clé pour la santé future. C'est à ce moment que se construit une grande part de la capacité d'endurance, notamment la VO₂ max, indicateur important de la santé cardiovasculaire. (Bacquaert, IRBMS, 2024) ⁽²⁾.

Renoncer à faire vivre de véritables efforts à cette période, c'est accepter que des élèves entrent dans la vie adulte avec un « capital » cardiorespiratoire fragilisé. En effet, un élève qui, à quinze ans, ne vit presque jamais d'efforts intenses risque de rester, à l'âge adulte, avec un cœur peu entraîné et un organisme peu armé face aux maladies chroniques. Renoncer à faire vivre des allures élevées au collège revient à entériner, très tôt, ce déficit de santé.

Le demi-fond : un enjeu de santé et d'apprentissage

Dans ce contexte, l'exigence en demi-fond prend un double sens :

- **Exigence pour la santé** : amener les élèves à vivre régulièrement des efforts d'intensité suffisante pour faire progresser leur cœur, leur VO₂ max et leurs capacités d'endurance ;
- **Exigence pour les apprentissages** : offrir des expériences corporelles qui soutiennent l'attention, la régulation émotionnelle, la persévérance et, au final, la réussite scolaire.

Exiger, ce n'est pas « faire mal », c'est viser juste. Dans ce contexte, l'exigence en EPS ne consiste pas à demander « toujours plus » de résultats, mais à maintenir un niveau d'effort élevé comme condition minimale d'apprentissage et de santé. En demi-fond, cela signifie oser proposer des allures qui bousculent les habitudes sédentaires, refuser de baisser les attendus sur l'intensité et la durée de l'effort, tout en ajustant les formes de pratique pour qu'elles restent accessibles à tous. L'enjeu pour l'EPS est de construire des dispositifs qui rendent ces efforts exigeants vivables : repères clairs, progressivité, formes de jeu, soutien du groupe, rôle actif de l'enseignant. Ainsi, l'exigence devient un cadre structurant et sécurisant qui permet aux élèves de dépasser leurs représentations limitantes, d'éprouver leur pouvoir d'agir et de s'inscrire durablement dans une culture de l'effort éclairée et émancipatrice.

Accompagner un rapport fragilisé à l'effort

Les résistances verbalisées par les élèves (« je n'ai pas envie », « je n'aime pas ça », « ça ne sert à rien ») peuvent être envisagées comme un point de départ pour l'apprentissage. Elles révèlent des mécanismes de protection face à un effort jugé difficile ou risqué pour l'estime de soi, plutôt qu'un manque d'engagement.

Dans un quotidien où l'on peut très souvent éviter de se fatiguer, l'idée même d'« éprouver l'effort » devient étrangère, parfois inquiétante, et l'annonce d'un inconfort à venir suffit à freiner l'engagement.



Des ados qui bougent moins, des exigences qui comptent plus

Le demi-fond constitue un temps d'apprentissage exigeant, non pour faire souffrir, mais pour amener les élèves à se confronter à l'effort, à découvrir des ressources souvent insoupçonnées et à construire un sentiment de compétence. Ne pas avoir envie d'y entrer est une réaction compréhensible : l'effort est difficile et l'inconfort réel. La peur, la réticence ou le rejet de l'effort sont des émotions légitimes, qui ne s'adressent pas à l'enseignant mais traduisent le plus souvent une inquiétude face aux attentes ou la crainte de ne pas y parvenir. Accueillies par l'enseignant sans être interprétées comme personnelles, ces expressions constituent un point de départ afin de dépasser cette première résistance, en inscrivant l'écoute et la compréhension des émotions dans une posture professionnelle attentive aux vécus singuliers des élèves dans l'activité, sans renoncer pour autant aux exigences de l'apprentissage.

Le demi-fond devient ainsi un terrain privilégié pour construire l'effort comme expérience :

- physique (intensité, essoufflement, fatigue),
- mentale (acceptation de l'inconfort, persévérance),
- coopérative (soutenir, se laisser soutenir, ajuster son engagement).

Un tel travail suppose un cadre lisible et sécurisant, où l'effort devient un projet partagé. Ce qu'il y a à apprendre est clairement posé : tenir une allure, rester dans la zone de travail, prolonger l'effort. L'enseignant observe, ajuste, encourage, propose des buts réalistes et maintient des exigences explicites. Chaque tentative compte, chaque effort est reconnu, chaque progrès, même discret, est mis en lumière. Apprendre à dépasser le premier « je n'ai pas envie » devient alors un apprentissage central pour construire la capacité à s'engager et à se dépasser. Le dispositif « Les Aventuriers du Rail, demi-fond » fait ainsi de l'effort et de la coopération un levier éducatif exigeant, accessible et profondément bienveillant.

« Les Aventuriers du Rail » : éprouver l'effort ensemble

Le dispositif proposé s'inspire du jeu imaginé par M. Montariol en EPS⁽³⁾ en conservant la logique de trajets à relier et de cartes de destination à valider. Les élèves se mettent dans la peau d'« aventuriers du rail » : en duo, ils doivent relier deux villes de France en train, choisir un itinéraire et enchaîner des tronçons colorés qui renvoient chacun à une allure de course différente. Relier les villes revient ainsi à éprouver des intensités d'effort variées, organisées autour de pourcentages de VMA.

Le dispositif articule trois éléments clés :

1. un code-couleur d'allures, individualisées à partir de la VMA ;
2. des duos hétérogènes engagés dans un même trajet ;
3. un rôle de coach/partenaire, structuré et coévalué.

Ressource 1. S'organiser pour partir à l'aventure



Un code-couleur pour rendre l'intensité lisible

Les élèves disposent d'un tableau d'allures construit à partir de la VMA. Cinq couleurs structurent la pratique et matérialisent une progression d'intensité :

- Jaune ≈ 70 % VMA : effort modéré, respiration engagée
- Vert ≈ 80 % VMA : effort soutenu, souffle plus marqué
- Bleu ≈ 85 % VMA : effort difficile
- Orange ≈ 90 % VMA : effort très difficile
- Rouge ≈ 95-100 % VMA : effort maximal

Ce code-couleur constitue le langage commun du dispositif : parler de « jaune », « bleu » ou « rouge », c'est désigner une zone de %VMA et un niveau d'intensité d'effort.

Ressource 2. Code couleurs « les aventuriers du rail »



Carte de France reliant des villes par des tronçons colorés, chaque couleur correspondant à une zone de %VMA et d'intensité d'effort.

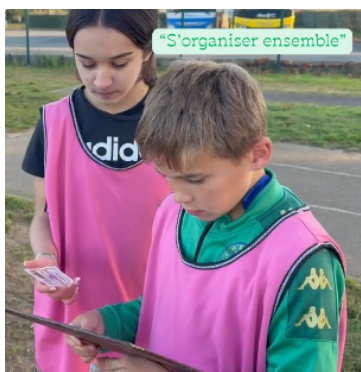


Deux modalités de jeu : 5^{ème} et 3^{ème}

Le même jeu de base (carte de France, villes à relier, tronçons colorés, tickets de validation) est décliné différemment en 5^{ème} et en 3^{ème}, afin de construire progressivement les repères de l'effort : d'abord à partir de repères externes, puis à partir des ressentis internes.

En 5^{ème} : construire des repères externes pour oser l'intensité

Ressource 3. Les 5^{ème} en repères externes



En 5^{ème}, le jeu sert avant tout de levier motivant pour faire éprouver des efforts peu familiers : courir vite, plusieurs fois, sans décrocher. En duos hétérogènes, les élèves choisissent un trajet sur la carte et doivent respecter l'allure demandée sur des courses d'1'30, repérés par des plots et des coups de sifflet. Sur la carte, chaque rectangle correspond à une course d'1'30 : le nombre de rectangles à effectuer est discuté et partagé dans le duo en construisant des stratégies de répartition pour tenir l'allure visée.

À chaque course réalisée dans l'allure attendue, une coupelle correspondant à la couleur de l'allure est obtenue ; une fois le quota atteint, le ticket de train pour la ville visée est validé. Le partenaire joue un rôle de coach : il vérifie les plots, rappelle la couleur, encourage et aide à ajuster la vitesse. La présence de l'autre rend l'exigence acceptable et soutient l'engagement dans ces vitesses élevées. L'objectif est de donner du sens à l'intensité : comprendre concrètement ce que signifie tenir du bleu ou passer à l'orange, et associer cette intensité à une distance, un temps et un nombre de plots.

Ressource 4. Tableau des plots 1'30 selon la VMA 5^{ème}

PLOTS PARCOURUS EN 1'30 SELON VMA					
VMA	Locomotive 70%	Train régional 80%	Intercités 85%	TGV 90%	Eurostar 95-100%
11	13 plots	15	16	17	18-19
12	14 plots	16	17	18	19-20
13	15 plots	17	18	19	20-22
14	16 plots	18	19	21	22-23
15	17 plots	19	21	22	23-25
16	18 plots	21	22	24	25-27
17	19 plots	22	24	25	27-28

En 3^{ème} : affiner les repères internes et l'autorégulation



En 3^{ème}, la structure du jeu reste la même, mais le travail se recentre sur les ressentis internes et la régulation de l'effort. Sur la carte, un rectangle correspond cette fois à un tour complet. On ne court plus sur 1 minute 30, mais par tours à se répartir : les aventuriers élaborent une véritable stratégie de partage des courses, qui évolue avec le degré de fatigue et les capacités de chacun. Après chaque course d'intensité donnée, ils renseignent une fiche sur le ressenti physique, le vécu mental, le niveau d'essoufflement et les choix pour la suite. La fiche de duo permet de confronter projet et réalisation, de comprendre pourquoi une allure a été tenue, subie ou abandonnée, et d'ajuster le trajet.

Ressource 5. Les 3^{ème} en repères internes



L'objectif est de connaître et reconnaître ses limites, d'accepter la haute intensité et d'apprendre à la réguler, en s'appuyant sur la motivation du jeu et sur la présence de l'autre pour tenir, s'encourager et ne pas abandonner. Il s'agit d'apprendre à se connaître soi-même, mais aussi à mieux connaître son partenaire pour organiser intelligemment le partage des tours.

- ✓ Le jeu fait entrer dans l'effort
- ✓ Le duo donne la force d'y rester
- ✓ L'intensité devient un défi qu'on choisit

Ressource 6 : Fiches ressentis et suivi 3^{ème}

 TABEAU DES ALLURES "LES AVENTURIERS DU RAIL" 				
Allure	% VMA	Ce que je ressens dans mon corps	Respiration/voix	Ce que je ressens dans ma tête
Locomotive	70%	Jambes actives, je sens que je cours	Souffle régulier, je parle	Je suis à l'aise
Train régional	80%	Jambes qui travaillent, cœur plus fort	Souffle plus rapide, quelques mots	Je suis concentré
Intercités	85%	Jambes qui chauffent, je sens l'effort	Souffle fort, peu de mots	Je dois rester focus
TGV	90%	Jambes lourdes, je pousse fort	Souffle saccadé, un mot	Je me bats pour tenir
Eurostar	95-100%	Je suis à bloc	Souffle fort, plus de mots	Je suis au bout

Fiche de suivi "Projet de duo"

Matin : Avec ton partenaire, analysez votre aller, course selon les couleurs, discutez vos sensations, et comparez votre performance avec vos partenaires de l'autre aller !

Coureur 1 : _____ VMA = _____ km/h

Coureur 2 : _____ VMA = _____ km/h

Villes à visiter : _____

Notre plan de course et stratégie

Indice	Nom de l'allure	% VMA	Coureur 1 tour par tour	Coureur 2 tour par tour	Coureur 3 tour par tour	Coureur 4 tour par tour	Commentaires Stratégie duo
1	Locomotive	70%					
2	Train régional	80%					
3	Intercités	85%					
4	TGV	90%					
5	Eurostar	95-100%					

Mon ressenti et mon entraînement

Classe	Couleur VMA	Ressenti physique	Ressenti mental	Niveau de difficulté de l'effort
1		☐ Facile ☐ Moyen ☐ Difficile ☐ Très difficile	☐ À l'aise ☐ Concomit ☐ Je lutte ☐ Spécia mais difficile ☐ A bloc	☐ Léger ☐ Moyen ☐ Important ☐ Très important ☐ Extrême
2		☐ Facile ☐ Moyen ☐ Difficile ☐ Très difficile	☐ À l'aise ☐ Concomit ☐ Je lutte ☐ Spécia mais difficile ☐ A bloc	☐ Léger ☐ Moyen ☐ Important ☐ Très important ☐ Extrême
3		☐ Facile ☐ Moyen ☐ Difficile ☐ Très difficile	☐ À l'aise ☐ Concomit ☐ Je lutte ☐ Spécia mais difficile ☐ A bloc	☐ Léger ☐ Moyen ☐ Important ☐ Très important ☐ Extrême

Courir pour Devenir : l'aventure de l'effort partagé

Le duo comme moteur d'exigence et de réussite

Le dispositif s'appuie sur un rôle de coach-partenaire, explicitement défini et coévalué. Une grille distingue plusieurs niveaux, du simple spectateur au coach « national », selon la capacité à observer avec précision, encourager de manière adaptée, fournir des informations utiles sur l'allure et les ressentis, proposer des stratégies réalistes et ajuster son aide aux besoins du partenaire.

Ressource 7. Échelle descriptive partenaire/coach

 COACH/PARTENAIRE			
SPECTATEUR	DÉPARTEMENTAL	ACADEMIQUE	NATIONAL
Observe parfois son partenaire Dit quelques mots Participe un peu	Observe son partenaire Encourage un peu Commence à l'aider dans son effort	Soutient activement son partenaire Encourage régulièrement Propose des conseils utiles et ajuste son effort pour progresser ensemble	Guide son partenaire Encourage en continu Propose des stratégies, s'adapte complètement aux besoins de l'autre et se dépense avec lui
DEVENIR CHAMPION GRÂCE À L'AUTRE !!			

Ce rôle renforce la dimension coopérative et la responsabilité partagée dans l'effort. L'élève ne progresse pas seulement comme coureur, mais comme partenaire. La réussite du duo repose sur cette interdépendance positive. Le projet de devenir « champion de soi » sans exclure les moins performants trouve ici une traduction concrète.



Ressource 8. Le rôle du coach/ partenaire



Ensemble vers le Rouge : construire l'exigence en demi-fond

Ce dispositif répond à plusieurs conditions essentielles pour favoriser l'engagement durable des élèves. Le plaisir de pratiquer y est central : il naît de la mise en jeu, de la coopération et du défi partagé. Chaque trajet et chaque couleur donnent du relief à l'effort et permettent aux élèves d'entrer dans une véritable aventure.

Le pouvoir d'agir se renforce grâce au choix des allures, à la répartition des tours et aux ajustements de stratégie en duo. Peu à peu, les élèves découvrent que l'effort peut devenir un espace de décision et non un passage imposé.

Le sentiment de compétence s'appuie sur des traces visibles de progression, tandis que la connaissance de soi se construit à travers le travail explicite sur les ressentis et l'effort perçu, dans la lignée des travaux de J. Roux, 2019, et du Groupe Plaisir AE-EPS, 2020 ⁽⁴⁾.

Pour les élèves, l'exigence devient un cadre structurant : les objectifs sont clairs, les moyens identifiés, la progression lisible. En demi-fond, l'enjeu n'est donc pas d'atténuer l'effort, mais de le rendre praticable et désirable : éprouver des intensités élevées, indispensables à la santé, dans un dispositif qui donne du sens, soutient, valorise et fait grandir.

L'effort en couleurs : courir, comprendre, coopérer

Le code-couleur offre un moyen simple d'oser des allures intenses sans baisser le niveau d'exigence. De la 5^{ème} à la 3^{ème}, les couleurs deviennent un langage commun de l'effort : elles rendent visibles une allure, un %VMA, un niveau d'essoufflement.

Au fil des leçons, ce langage partagé aide à installer une autre relation à l'effort : les élèves comprennent mieux ce qu'ils vivent, acceptent davantage l'inconfort des allures élevées et découvrent qu'ils peuvent tenir davantage qu'ils ne l'imaginaient. Le dispositif apprend à affronter l'intensité plutôt qu'à la fuir.

L'effort en couleurs devient ainsi un médiateur pour maintenir de vraies allures intenses tout en les rendant praticables et compréhensibles. On ne demande plus seulement de « faire du rouge » : on apprend à y accéder, à y rester juste ce qu'il faut et à en tirer des enseignements.

Pour conclure : l'exigence comme ligne d'horizon

En demi-fond, refuser de baisser le niveau d'exigence, c'est assumer de faire vivre aux élèves de vraies allures intenses, tout en leur donnant des appuis pour les comprendre et les supporter. Avec ce dispositif, le jeu rend l'entrée dans l'effort acceptable, le duo soutient l'engagement, le code-couleur rend l'intensité lisible dans un quotidien de plus en plus sédentaire. Courir en couleurs, c'est apprendre à se connaître, à oser l'effort et à construire ensemble une exigence qui fait grandir.

Aline ACCIARI FABRE

Professeure d'EPS, Ecommoy, (72).

1. CARRÉ, (F). Sédentarité et maladies chroniques : une bombe sanitaire à retardement, 2016.
2. BACQUAERT, (G). Condition physique des jeunes et enjeux de santé. IRBMS, 2024.
3. MONTARIOL, (M). « Les Aventuriers du Rail », chaîne Smart EPS.
4. GROUPE AE-EPS. Commission Plaisir et Engagement, 2020. ROUX, (J). Ressentis, effort perçu et autorégulation en EPS, 2019.

Photos : Auteure



Accéder aux ressources

1. S'organiser pour partir à l'aventure
2. Code couleur « les aventuriers du rails »
3. Les 5^{ème} en repères externes
4. Tableau des plots 1'30 selon la VMA 5^{ème}
5. Les 3^{ème} en repères internes
6. Fiches ressentis et suivi 3^{ème}
7. Echelle descriptive partenaire/coach
8. Le rôle du coach/partenaire