

<https://eps.ac-normandie.fr/spip.php?article1614>



# Demi-Fond - Fichiers Audio MP3 "coups de sifflet"

- Ressources - EPS & Réflexions - EPS & Numériques - Tests, Trucs & Astuces -



Date de mise en ligne : samedi 20 décembre 2014

---

Copyright © Éducation Physique et Sportive - Académie de Normandie - Tous  
droits réservés

---

FICHIERS MP3 « COUPS DE SIFFLET »  
POUR SMARTPHONES, TABLETTES, LECTEURS MP3, etc...  
UTILISABLES PENDANT LES SEANCES DE COURSES :  
VITESSE ET DEMI-FOND

Matériel nécessaire : un smartphone et une mini enceinte .



Les situations présentées dans « le demi fond au collège » ( écrit par le groupe de réflexion de l'académie de Rouen illustrent l'utilisation des fichiers audio « coups de sifflet mp3 ».

1er exemple : test vma  
Le 45-15 (Gacon)

Objectifs du test :

Evaluer la VMA.

Matériel et mise en place :

Une piste de 200m au moins.

Deux plots placés à 100m l'un de l'autre.

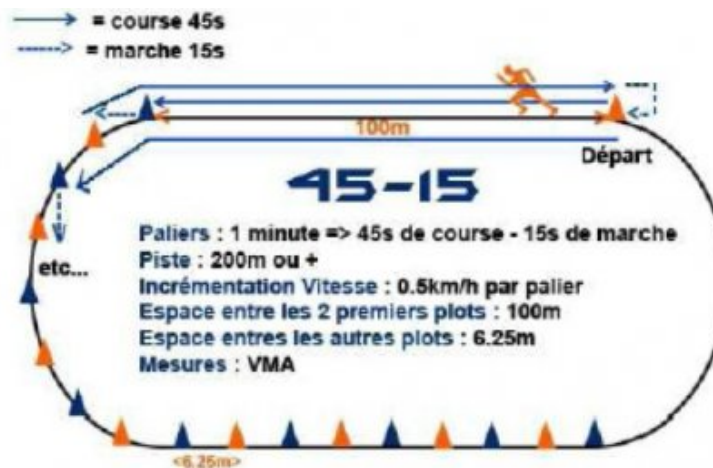
Les autres plots placés tous les 6.25m (voir schéma).

Un chronomètre et un sifflet.

Un tableau d'exploitation des résultats (voir plus bas).

Déroulement de l'épreuve

Utilisation du fichier audio coup de sifflet



Il n'est pas nécessaire de s'échauffer, le test étant triangulaire (à intensité croissante par paliers) et les premières minutes sont plutôt "faciles".

Les paliers du test durent 1 minute décomposée de la façon suivante : 45 secondes de course, 15 secondes de marche.

La vitesse est imposée par la distance à parcourir en 45 secondes. Celle-ci augmente en effet de 6.25m à chaque palier, ce qui correspond à une augmentation de 0.5km/h par palier.

Ainsi lors du 1er palier, la distance à parcourir est de 100m, ce qui équivaut à une vitesse de 8km/h. Une fois arrivé au plot, l'élève marche jusqu'au prochain plot placé 6.25m plus loin, puis repart dans l'autre sens (vers le point de départ) ce qui lui fait donc à parcourir  $100 + 6.25 = 106.25\text{m}$  (8.5km/h).

Revenu au départ, l'élève marche sur place et repart une nouvelle fois dans l'autre sens, mais doit aller encore un plot plus loin (112.5m à parcourir). Le test continu ainsi sous cette forme.

L'élève arrêtera le test lorsqu'il ne lui sera plus possible d'atteindre le plot suivant (une marge de 3-4m peut être autorisée à condition de valider réellement le palier suivant). On retiendra le dernier palier réalisé correctement (sans retard).

Avantages :

Test progressif

Ne nécessite pas d'échauffement préalable

Inconvénients :

Ce test nécessite une mise en place précise (plots tous les 6.25m) et un espace suffisamment grand.

Test d'allure non continue (course/marche/course etc...)

L'élève doit courir à une allure imposée ce qui nécessite un apprentissage préalable.

doit courir à une allure imposée ce qui nécessite un apprentissage préalable.

2e exemple : situation d'apprentissage de demi-fond, travail sur la connaissance d'allure

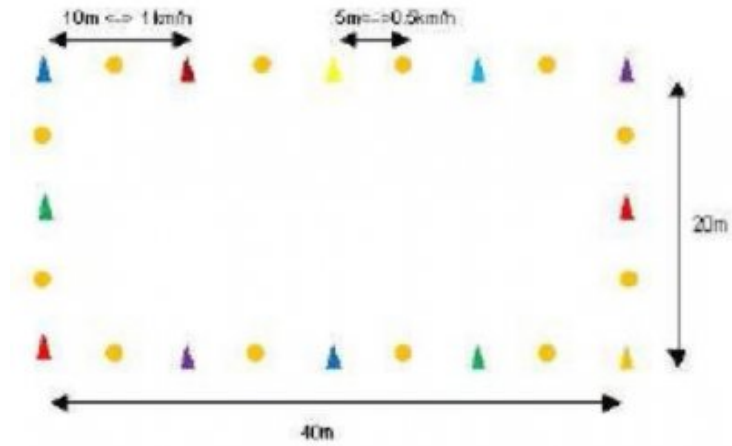
Le rectangle :

Organisation spatiale pour des intervalles de course de 36 secondes

L'élève choisit un cône de départ et doit rejoindre au moment du coup de sifflet le cône qui correspond à la vitesse choisie. .

Utilisation du fichier audio coup de sifflet

Ex : Pour 10km/h, l'élève partant au cône rouge en bas à gauche, devra parcourir 10 plots dans le sens des aiguilles d'une montre et ainsi rejoindre le cône bleu.



Les fichiers audio proposés.

 [Coup de sifflet toutes les 36 secondes et 24 secondes : test vma](#)

 [Coup de sifflet toutes les 45 secondes et 15 secondes : test vma](#)

 [Coup de sifflet toutes les 36 secondes](#)

 [Coups de sifflet toutes les 18 secondes](#)

 [Coups de sifflets toutes les 1 minute et 30 secondes](#)

(plots tous les 25 mètres : 1 plot = 1 km/h)

 [Coups de sifflet toutes les 3,6 secondes](#)

Un mètre parcouru pendant 3,6 secondes équivaut à une vitesse de 1 km/h

 [Coups de sifflet toutes les 9 secondes](#)

 <http://eps.ac-rouen.fr/telechargement/tuic/sifflets/sifflets.zip> target= "blank">L'ensemble des fichiers zippé