

GROUPE DES ACTIVITES ATHLETIQUES

Réaliser une performance motrice maximale
mesure à une échéance donnée

DEMI FOND

COMPETENCE DE NIVEAU N1

Compétences attendues dans l'APSA

*Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différente (3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi.
Etablir un projet de performance et le réussir un 1km/h près*

CONNAISSANCES CAPACITES ATTITUDES

Connaissances :

Liées aux pratiquants

VMA identifiée par un test (« bip-bip » = luc léger ; 30-30 ou vaussenat)

Repères sur soi : j'ai chaud, je suis essoufflé, le cœur bat vite (pulsations), ça tire dans les jambes (grille de ressenti)

Repères extérieurs : les cônes, le temps, le chrono, le sifflet, l'observateur

Des allures différentes (au-dessus en dessous de la VMA)

Ses meilleures performances (réalisées ou espérées)

Liées aux autres rôles :

Protocole d'installation du matériel (cônes, chrono, juge)

Les grilles, le chrono, les cônes

Le projet de son coéquipier

Capacités :

Capacités du pratiquant :

Adopter des rythmes de course différents pour solliciter différents registres de ses qualités aérobies

Adopter une foulée efficace : déroulé, relâchement, attaque talon ou plat du pied, montée genou

Coordonner rythme de course et respiratoire

Prendre un pouls et le corrélér avec son allure

Réguler son allure de manière de plus en plus fine (info ext → info int)

Construire progressivement un projet de courses

Liées aux autres rôles :

Prendre des repères (cônes, chrono, sifflet)

Chronométrer

Renseigner de manière fiable

Attitudes :

Attitudes du pratiquant :

Se préparer à l'effort, l'accepter, y persévérer

Accepter de courir dans des zones d'inconfort

Etre attentif à tous les éléments d'information

Liées aux autres rôles :

Assumer avec sérieux les tâches allouées

Encourager renseigner son partenaire

Contribution au socle commun

C 1 : Maîtriser et utiliser un vocabulaire spécifique : sensation, principes, analyse et conseils

C 4 : Identifier et utiliser des données chiffrées, établir des rapports, interpréter une échelle de valeur, lier repères et temps.

C 6 : S'engager dans les rôles d'observateur, d'aide ponctuelle et de chronométrateur

C 7 : Se connaître, se projeter.

PROJET DE CYCLE

CLASSE	5 ^{ème} Brassens	APSA	Demi-fond 1x10h
---------------	---------------------------	-------------	-----------------

ETAT INITIAL DES COMPETENCES

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Limitées : → des repères sur soi : essoufflement, rythme, fréquence cardiaque → des allures : très rapide, lent, marche, un peu difficile (vague)</p>	<p>Mise en action trop ou peu rapide Prise de pouls aléatoire Adeptes du tout rapide ou tout lent (marche) avec parfois entre les 2 une course d'inconfort limité Régulation très partielle après coup (départ moins rapide) Coordination difficile entre foulée et respiration Pas de projet de course</p>	<p>centrés : sur sa pratique : le seul moment important est celui de la course L'effort rebute ou n'est pas constant d'une séance à l'autre Passent au second plan : Les moyens d'améliorer performance, de progresser Les moyens de se préparer à l'effort (échauf)</p>

COMPETENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES

Les principes de l'échauffement pour des efforts continus et intense sont peu intégrés Pose et sans trop d'erreur du matériel Connaissance limitée du chrono et des outils	Utilisation partielle du chrono Encouragements d'intention (allez ! allez !) mais peu utilisables (ex : ralentis, souffle, tu dois encore dépasser deux cônes...)	L'écoute des consignes est limitée L'intérêt pour les erreurs des autres et ses conséquences possibles sur sa propre pratique et ses progrès n'est pas perçu L'intérêt pour les rôles à assumer est limité ou ciblé.
--	--	--

OBJECTIF DE CYCLE

Connaître et (**accepter d'**) **adopter** différentes **allures régulières de course** plus ou moins proches de ses **possibilités physiologiques pour répondre** à un projet de performance cohérent, en **s'appuyant** sur des **repères extérieurs et propres à soi**
S'échauffer pour **se préparer à l'effort**, être **partenaire** d'apprentissage de l'autre et **assumer des rôles** (observateur-coach, chronométrateur) pour **faire progresser** et **progresser** soi-même

Eléments clefs de la compétence attendue

Connaître l'épreuve, les différentes allures, les rapports aux données personnelles aux indices externes et internes, les documents de travail	Adopter des zones personnelles d'intensité de travail, mettre en relation temps allures repères externes et internes, se projeter et mettre à exécution	Planifier anticiper (≠ subir)
--	---	-------------------------------

Rappel des transformations visées prioritaires sur ce cycle au regard du projet de classe

S'impliquer dans les rôles sociaux ; se confronter à l'effort pour comprendre comment progresser (→ note finale x coefficient 0,9 – 1 – 1,1 – 1,2)

COMPETENCES VISEES

Je dois connaître	Je suis capable	Je me comporte
ma vma Les allures correspondant à des efforts sous, proches ou au dessus de la vma Les repères à prendre pour me renseigner et renseigner Mes meilleures performances et celles que je peux espérer Idem pour mon co-équipier	Courir en coordination respiration-foulée Adopter et maîtriser différentes allures Prendre les informations et réguler Intégrer les informations données et m'adapter Prédire mes résultats Savoir donner les informations préalablement repérées et utiles	J' explore mes limites Je tiens l'effort dans des zones d'inconfort Je me prépare à l'effort Je suis actif en dehors de mes moments de course J' encourage en renseignant utilement

SITUATION DE REFERENCE

EPREUVE : 3 périodes (P1 P2 P3) de 3 minutes, 9 minutes et 6 minutes où les distances seront prises en compte et estimées

Planification des leçons demi-fond niveau 1

Test de luc léger : déterminer la VMA pour orienter les charges futures de travail			
1	<p>Vma = limite physiologique perso à connaître pour orienter les allures ; Protocole</p> <p>Ressenti = indicateurs internes à confronter avec la VMA (caractéristiques, pulsation 15 sec,...)</p> <p>Grille : comprendre et faire comprendre son importance et son utilisation : 100% ou X% VMA</p>	<p>Respecter des allures imposées (par le test)</p> <p>Faire respecter le protocole</p> <p>Remplir la grille et la faire remplir,</p>	<p>Accepter de ne pas partir trop vite</p> <p>Se donner à fond</p> <p>Faire la distinction entre valeur trouvée et valeur possible (différence entre limite physique et limite psychique)</p> <p>Encourager</p>
3 X 3MIN accélération de 1 à 3 (L-M-V) : L=70% M=80-90% V=100% à découvrir			
2	<p>Grille = comment exploiter la grille de la 1^{ère} leçon ; Allures = différences entre échauffement –moyen-vite en fonction de la durée de l'exercice</p> <p>Fiche = comment la remplir : plot = vitesse ; « croix » ou « M » ; pulsations ; retour sur sa performance possible</p>	<p>Varié les allures d'une période à l'autre</p> <p>Coordonner I et VMA</p> <p>Coordonner respiration foulées</p> <p>Remplir la grille</p> <p>Estimer sa vitesse max sur la période (en conditions idéales)</p>	<p>Respecter les consignes d'intensité : se « freiner » au départ pour se donner de + en plus</p> <p>Se préoccuper du travail de son partenaire pour le réinvestir dans son propre travail</p>
2 X 9MIN : 1^{er} =80% - 2^{ème} =90% (impossible en théorie) : allures imposées			
3	<p>Sorties de route =chaque case > plot au-dessus ou en dessous</p> <p>Fiche = comment la remplir : plot = vitesse ; « croix » ou « M » ; pulsations ; retour sur sa performance possible</p>	<p>Limiter les variations de vitesse au sein de la période</p> <p>Respecter les intensités</p> <p>Renforcer sa coordination foulée respi ; monter les genoux</p> <p>Exploiter la grille</p> <p>Coaching à faire et à tenir compte</p> <p>Estimer sa vitesse max sur la période</p>	<p>Tenir bon sur les 2 périodes (difficile psychologiquement)</p> <p>Se faire mal pour pouvoir exploiter des données fiables</p> <p>Si I=90% respectée : revoir sa valeur de VMA (cf 2^{ème} surlignage de la grille 1^{ère} leçon)</p>
3 X 6MIN 1^{er} =70% 2^{ème} =80-90% (imposées) 3^{ème} =max (à découvrir)			
4	<p>Sorties de route =chaque case > plot au-dessus ou en dessous</p> <p>Fiche = comment l'exploiter à 2</p> <p><i>(mise en ligne sur PLACE de l'évaluation de fin de cycle)</i></p>	<p>Limiter les variations de vitesse au sein de la période</p> <p>Respecter les intensités et les déterminer (dernière période)</p> <p>Monter les genoux, se relâcher au niveau des bras</p> <p>Prendre en compte un coaching « éclairé » (en fin de chaque période- allure à faire légèrement changer + ou -)</p> <p>Estimer sa vitesse max sur la période</p>	<p>Se faire mal pour pouvoir exploiter des données fiables</p> <p>Si I=100% respectée : revoir sa valeur de VMA (cf 2^{ème} surlignage de la grille 1^{ère} leçon)</p>
3 X 1km 1^{er} =70% 2^{ème} =85% (imposées) 3^{ème} =max (à découvrir)			
5	<p>Parcours et sa gestion (montée –zone éventuelle de marche)</p> <p>Grille = comment s'en servir</p>	<p>Courir régulièrement – (marcher éventuellement sur une zone prédéterminée)</p> <p>Tenir compte d'un temps de passage (500m) pour réguler son allure</p> <p>Faire des liens entre distance durée intensité</p>	<p>Respecter les consignes sans être sous la surveillance du professeur</p> <p>Exploiter des données fiables à partir d'un plan de course régulier</p>
3 X 1km 1^{er} =70% (échauffement) 2^{ème} =max (à affiner cf L5) 3^{ème} =60-70% (récupération)			
6	<p>Parcours et sa gestion (montée –zone éventuelle de marche)</p> <p>Grille = comment s'en servir et exploiter celle de la séance précédente</p>	<p>Adopter des allures en fonction des objectifs (max, échauffement, récup')</p> <p>Courir régulièrement – (marcher éventuellement sur une zone prédéterminée)</p> <p>Tenir compte d'un temps de passage (500m) et de la leçon précédente pour réguler son allure</p> <p>Faire des liens entre distance durée intensité</p>	<p>Etre autonome et exploiter des données fiables à partir d'un plan de course régulier</p>

7	Développement : 3 X 6min = 15-45 sec (100 à 120% - 50 à 70%) (à découvrir)		
	Protocole - Son couloir d'intensité en fonction de sa VMA Principes de la récupération active Atteinte ou non de son objectif (5x/6 le même cône atteint) ou de l'autre	Augmenter sa puissance et sa capacité aérobies Adopter tous les contenus d'attitudes de course (respi-foulée-...) Se fixer un projet de course et s'y tenir Continuer à « trottiner » pour récupérer Comprendre sa progression (plot atteint plusieurs fois = nouvelle VMA)	Se fixer des défis / aux autres et surtout / à soi et essayer de les atteindre Reculer le moment où l'on « craque » Accepter de prolonger l'effort pour récupérer
8	Développement : 3 X 6min = 30-30 sec (1^{er} 95% - 2^{ème} 100% - 3^{ème} max (à découvrir ou affiner cf L7)		
	Protocole - Son couloir d'intensité en fonction de sa VMA Atteinte ou non de l'objectif (4x/6 le même cône atteint ou de l'autre	Augmenter sa puissance et sa capacité aérobies Adopter tous les contenus d'attitudes de course (respi-foulée-...) Se fixer un projet de course et s'y tenir Comprendre sa progression (plot atteint plusieurs fois = nouvelle VMA)	Se fixer des défis / aux autres et surtout / à soi et essayer de les atteindre Reculer le moment où l'on « craque » Anticiper le protocole d'évaluation de la VMA de la leçon suivante
9	EVALUATION DE LA VMA : progrès ou non (ressenti ou non) 2 x 8min 30-30 (plot VMA à atteindre)		
	Protocole - Son plot d'intensité en fonction de sa VMA Son éventuelle nouvelle VMA et celle de l'autre	Utiliser cette nouvelle VMA pour les prochaines leçons	Se fixer un défi réaliste (1 ou 2km/h de + maxi par rapport à la 1 ^{ère} séance)
10	3 – 9min : intensité max (mise en relation L9 –L2 – L3)		
	Les données du cycle Ses possibilités présentes et futures Comprendre l'évaluation de fin de cycle	Affiner ses projets de course en fonction des leçons précédentes Limiter les sorties de route Tenir compte du coaching (avant pendant après)	Anticiper ses choix et ceux des autres : être fiable pour soi et les autres
11	9– 6min : intensité max (mise en relation L9 –L10 – L3 –L4)		
	Les données du cycle Ses possibilités présentes et futures Affiner sa compréhension de l'évaluation	Affiner ses projets de course en fonction des leçons précédentes Limiter les sorties de route Tenir compte du coaching (avant pendant après)	Anticiper ses choix et ceux des autres : être fiable pour soi et les autres Anticiper ses choix pour l'évaluation de fin de cycle
(12)	EVALUATION DE LA VMA : progrès ou non (ressenti ou non) VAUSSENAT + développement		
	<i>CF LECON 9</i>		
(13) (14)	REPRENDRE LES LECONS NON FAITES (inaptitudes) ou MAL REALISEES (abandon – mauvais investissement) : choix personnel		
	Les erreurs faites et leurs remédiations	Affiner ses projets Remettre en lumière les rapports intensité-durée-ressenti Se faire coacher	Faire le choix du progrès et non de la facilité
15	EVALUATION SOMMATIVE : note + coefficient projet de classe		
	La note et la répartition	Les performances	Les progrès

Demi-fond

COMPETENCE ATTENDUE

Niveau 1 :

Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différente (3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi.
Etablir un projet de performance et le réussir un 1km/h près

PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE

Chaque élève réalise 3 périodes de course : 3 minutes (P1), 9 minutes (P2) puis 6 minutes (P3)
But : estimer, respecter et parcourir la plus grande distance sur chaque période avec comme repères extérieurs des plots disposés tous les 25m et un coup de sifflet toutes les 1min30. Chaque plot atteint correspond à un 1km/h (ex : 12 plots atteints en 1min30 = allure à 12 km/h)
Temps de récupération entre les périodes ≥ temps de travail du partenaire (R1= 6' ; R2=10')
Estimer les 3 minutes et à l'issue, estimer les 9 et 6minutes

Compétence de niveau 1

Points à affecter

Eléments à évaluer

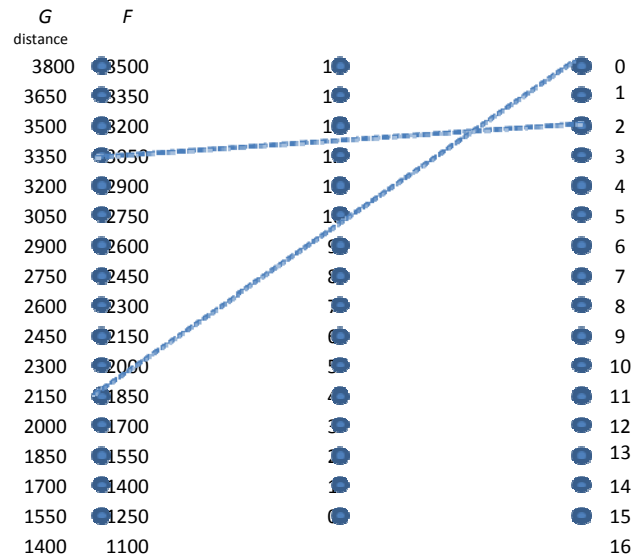
Non acquise
De 0 à 5 points

En cours d'acquisition
De 5 à 15 points

Acquise
De 15 à 20 points

15 POINTS

PERFORMANCE et REALISATION DU PROJET



NORMOGRAMME

Rapport entre distance totale parcourue et nombre de sorties de route* Relier l'axe de gauche (distance) à celui de droite (sorties de route); l'intersection sur l'axe central détermine la note

	1'30	3'	4'30	6'	7'30	9'
12	x					
11	x					
10	x	x				x
9	x	x	x			x
8	x	x	x	M		x
7	x	x	x	M	x	x
6	x	x	x	x	x	x
5	x	x	x	x	x	x
4	x	x	x	x	x	x
3	x	x	x	x	x	x
2	x	x	x	x	M	x
1	x	x	x	x	M	x

5 POINTS

Cohérence et régularité du projet d'entraînement

0 à 2 points :

Prise en compte irrégulière de repères pour réguler son action : progression limitée

3 à 4 points :

Prise en compte régulière des repères dans la régulation de l'action. Mobilisation irrégulière des ressources mais progression visible

5 points :

Prise en compte des repères extérieurs et sur soi pour moduler son projet d'action. Sollicitation importante et régulière des ressources ; grande progression