|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CYCLE 3 – Demi-Fond** | | **NIVEAUX DE COMPETENCE ET INDICATEURS** | | | |
|  | **OBSERVABLES** | N1: NON ACQUIS  Maitrise insuffisante | N2: EN COURS  Maitrise fragile | N3: ACQUIS  Maitrise satisfaisante | N4: DEPASSE  Maitrise très satisfaisante |
| D1 | Maintenir une allure | La distance de course n'est pas tenue | La course est tenue mais comporte des variations d'allure | La course est tenue et régulière | Le niveau 4 consiste à réaliser les exigences du niveau 3 avec aisance et facilité |
| Courir à différentes allures | Adopte la même allure quelque soit la distance | Les différences d'allure sont peu marquées | Les différences d'allure sont visibles selon la distance courue |
| D2 | Réaliser correctement un test VMA | S'arrête avant l'apparition des premiers signes de fatigue | S'arrête rapidement après l'apparition des premiers signes de fatigue | Maintient sa course jusqu'à épuisement |
| Etablir un projet de course | Projet superficiel, peu réfléchi | Projet minimaliste: finir la séquence | Projet ambitieux: atteindre ses limites |
| D3 | Coacher un partenaire | Les indices sont relevés de façon épisodique et peu ou pas communiqués | Indices relevés et transmis | Indices relevés et communiqués; le coach participe avec le coureur à réguler le projet de course |
| D4 | Se préparer à l'effort | Echauffement superficiel | Echauffement par imitation | Echauffement autonome |
| Evaluer l'intensité de son effort | Prise de pouls inexistante | Prise de pouls difficile | Prise de pouls efficace |
| D5 | Accepter l'engagement physique | Engagement physique limité, même dans les séquences à faible intensité | Engagement variable selon l'intensité de la séquence | Engagement maximum quelque soit l'intensité de la séquence |