

PRÉSENTATION D'UNE ACTIVITÉ

DÉFINITION DE L'APSA

Utiliser la course pour viser un objectif lié à l'entretien et au développement de soi

NIVEAU 1 : 1^{er}
cycle LEGT

COMPÉTENCE ATTENDUE

(Dans ses aspects moteurs et méthodologiques)

Produire une charge physiologique sur soi en relation avec des effets différés à court terme et construire un échauffement adapté à l'effort

OUTIL DE RÉFÉRENCE PERSONNELLE

Test VMA à choisir parmi les différents tests disponibles (Vaméval, Léger-Boucher, Trouillon-Janin : 10 x 45 sec entrecoupées de 15 sec de récupération)

PRINCIPE d'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE :

Le candidat réalise la séance qu'il a construite sur une fiche en relation avec le mobile qu'il a choisi. Il y indique les temps et les intensités de course et de récupération en Km/h. Puis, à l'issue de sa séance et en relation avec les informations externes (co-évaluateur) et internes (sensations), il effectue une analyse de sa séance.

CONNAISSANCES À ACQUÉRIR SUR LES EFFETS, SUR SOI, DE L'ACTIVITÉ (à déterminer)

PANELS DE SEQUENCES, EN FONCTION DES MOBILES (Intensité, récupération...)

Principe : multiplier les expériences permettant à l'élève de mettre en relation les intensités de course, les durées d'effort, les formes et durées de récupération, les ressentis à court terme.

- **OUTILS D'AUTO OU CO-EVALUATION FORMATIVE** (par exemple : grilles effets-causes)

les items repris dans la grille sont : motricité (la foulée), la respiration, sensation de fatigue, fréquence cardiaque, aspect cognitif (émettre des hypothèses et réagir par rapport à un temps de passage...)

- **OUTILS D'ÉVALUATION SOMMATIVE** : course entrecoupée de récupération, un choix de durée de l'épreuve entre 15 et 30 minutes (choisie par l'enseignant), une forme d'épreuve (choisie par l'élève) entre 3 mobiles, par exemple :

* **mobile 1** : 15 minutes de course progressivement accélérée par fractions de 5 minutes d'intensité comprise entre 60 et 90 % de VMA.

* **mobile 2** : 10 fois 2 minutes de course avec une alternance de course à 90 à 95 % de VMA et de récupération active à 50 / 60 % de VMA.

* **mobile 3** : 3 fois 10 minutes à une intensité comprise entre 60 et 80 % de la VMA (changement d'allure toutes les 10 minutes)

FORMES DE TRAVAIL (types de tâches, de groupes, architecture du cycle : *planning des thèmes des leçons...*): l'idée est d'utiliser différents lieux, différentes formes de travail, différentes formes de groupements pour décentrer l'élève de son effort (se concentrer sur des aspects techniques, de respiration, courir à plusieurs avec un lièvre qui peut leurrer, un lièvre qui perturbe et oblige à se centrer sur soi).

Contenu envisageable d'un cycle :

L'objet des premières séances (les 3 premières) sera de tester les différents mobiles. Quand l'élève aura effectué son choix, les situations seront proposées avec des pourcentages de VMA pouvant être modifiés en fonction des réponses des élèves :

MOBILE 1

Séance 4 : **2 X 6'** (2' à 60%, 2' à 75%, 2' à 90%) Récupération (R) 4'

Séance 5 : **5' + 5X1' + 5X 1'** (5' à 60%, 5 X 1' à 80% r 1', 5 X 1' à 90% r1') R : 5'

Séance 6 : **10' + 5'** (5' à 60%, 5' avec changement de vitesse toutes les minutes, 60% ,80%,90% ,80%,90%) R : 4'
5' à 90%,80%,60%,80%,90%(changement toutes les minutes)

Séance 7 : **2 X 9'** (3' à 60%, 3' à 80%, 3' à 90%) R : 5'

MOBILE 2

Séance 4 : **3 X 5'** DE 15'' 15'' à 100% de VMA, R 50% de VMA. R : 3 à 4'

Séance 5 : **6 X 2'**(30'' à 85%, 1' à 95%, 30'' à 85%) R 3' à 4'

Séance 6 : **6 X 300m** (100m à 80% ,100m à 90%,100m à 100%) R 2'

Séance 7 : **5 x 6'** (2' à 90%, 2' à 50%, 2' à 90%) R : 3'

MOBILE 3

Séance 4 : augmenter le temps de maintien à une allure faible
5' + 7'30 + 10' à 60% R : 3'

Séance 5 : augmenter l'intensité progressivement sur un temps assez long
5' à 50% + 5' à 60% + 5' à 70% + 5' à 80%.

Séance 6 : augmenter temps et intensité
5' à 50% + 6' à 60% + 7' à 70% + 8' à 80%.

Séance 7 : **10' à 50%+10' à 60%+10' à 80%**

Séance 8 : **Évaluation**