

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 2 :
Classe du cycle
terminal LEGT

COMPÉTENCE ATTENDUE

(Dans ses aspects moteurs et méthodologiques)

Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme).

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**

Contraintes réglementaires :

- * Au préalable, l'élève communique à son binôme et aux co-évaluateurs son projet d'entraînement en relation avec son objectif choisi (cf. principes d'élaboration de l'épreuve)
- * L'épreuve dure 30 minutes.
- * Un signal sonore est donné toutes les minutes.
- * Durant ce laps de temps, l'élève réalise sa séance comprenant au minimum 3 changements d'allure (donc 4 allures au minimum *pas forcément différentes*).
- * Il doit concevoir sa séance avec des durées d'efforts et de récupérations qui seront des multiples d'une minute.
- * Il peut être aidé par un binôme qui lui rappelle son projet mais ne peut l'aider à réguler son allure (les signaux sonores seuls servent de régulateurs d'allure)
- * L'un des co-évaluateurs peut vérifier les éventuels décalages d'arrivée à la balise de référence (avec une tolérance de 5 mètres d'avance ou de retard).
- * À l'issue de la séance, l'élève effectue une analyse faisant état de ses sensations, de ses connaissances en matière d'entraînement et de diététique de l'effort. Il établit des relations entre la séance prévue et la séance réalisée, les régulations éventuelles effectuées, le travail envisagé pour poursuivre l'entraînement vers l'objectif choisi.

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 :

Séance 1 : Estimation VMA et FC au repos, après échauffement, après test, 5mn après test.

Échauffement : 3mn de course lente, puis on augmente très légèrement l'intensité sur 4mn, puis sur 5 mn

Test

Récupération (marche)

Séance 2 : Tester une séance type d'entraînement pour atteindre le mobile 3 « détente, récupération, aide à la perte de poids »

Exemple d'entraînement :

3 fois 5 mn à 70% puis 1 fois 4mn à 60% puis 3 fois 5 mn à 70%,

Récupération de 1mn30 en marche pour retour à un point ou plot de départ identifié.

Séance 3 : Tester une séance type d'entraînement pour atteindre le mobile 2 « développer un état de santé de façon continue »

Exemple d'entraînement : 4 mn à 70% (récupération : 30 sec de marche) puis 3 mn à 80% (récupération : 1 mn de marche rapide) puis 2 fois 2 mn à 90% (récupération : 2 mn) puis 2 fois 1 mn à 100% (récupération : 2 mn active puis 30'' passive) puis 5 mn à 60%.

Séance 4 : Tester une séance type d'entraînement pour atteindre le mobile 1 « accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances, c'est-à-dire maintenir sa VMA à son plus haut niveau » ou reprendre une séance pour atteindre l'objectif 2 ou 3.

Tenir différents rôles dans un groupe (mener, suivre, courir au milieu, s'en dégager)

Exemple d'entraînement : 3 fois 3 mn à 80% (récupération : 1 mn) puis 3 fois 3 mn à 90% (récupération : 1 mn) puis 6 mn à 70%.

Séances 5, 6, 7, 8 : L'enseignant guide l'élève dans la construction d'un entraînement en fonction du mobile choisi en lui précisant les intensités et/ou les distances à parcourir et/ou les temps de récupérations.

Le temps de travail total sera de 30 mn au minimum (récupération active comprise)

Cf. Document : Mobiles d'agir.

Cf : Document : Aide à la construction de l'entraînement.

Séance 9 ou 10 : Evaluation selon le protocole prévu par la fiche Bac.