

CP 5 COURSE EN DUREE

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA : <ul style="list-style-type: none"> - Accompagner un objectif sportif de course en rapport avec des échéances. - Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale. - Rechercher les moyens d'une récupération, d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette. • Les paramètres de construction d'une séance. <ul style="list-style-type: none"> - Les procédures et l'utilité d'un test VMA. - Différents dispositifs de course/marche. - Différents types d'exercices en lien avec l'objectif fixé (continu/intermittent ; pourcentage de VMA ; long/court ; durée et intensité de récupération active /passive, ...). • Les conditions d'une pratique en sécurité : les risques potentiels d'une mauvaise attitude de course ou d'un entraînement mal conçu. • Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité. <ul style="list-style-type: none"> - Les étirements activo-dynamiques et passifs, leur fonction. - Fréquence cardiaque de réserve (FCmax Rés.= FCmax – FC repos) comme référence de la zone d'effort - La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie). <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La nécessité d'une centration sur ses sensations. <ul style="list-style-type: none"> - Ressenti respiratoire en lien avec l'intensité visée. - Ressenti à court terme des effets des efforts consentis. - Relation entre fréquence cardiaque, aisance respiratoire et effort. • Les déterminants pour effectuer un choix d'un mobile personnel. • Les groupes musculaires sollicités dans sa pratique (dénomination et localisation). <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort : Indicateurs visibles d'un engagement optimal chez un coureur/marcheur (rythme respiratoire, état de fatigue visible). 	<p>Savoir faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eprouver le travail relatif à plusieurs mobiles. <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser le test initial de VMA avec engagement. - Construire à 2 ou 3 élèves une partie de son entraînement : définir une charge de travail (durée, intensité des efforts, nature et durée de récupération). • Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus <ul style="list-style-type: none"> - S'échauffer en intégrant prioritairement la mobilisation des articulations concernées. - Réaliser la séance complète en y intégrant systématiquement les éléments de récupération (hydratation, étirements, ...). • Adopter une motricité spécifique. <ul style="list-style-type: none"> - Différencier globalement les allures en fonction du pourcentage de VMA . - Adopter une technique de course/marche (placement, relâchement, amplitude/fréquence, action des bras, ...) en lien avec l'objectif poursuivi. • Adapter sa respiration au type de travail. <ul style="list-style-type: none"> - Intégrer une respiration en relation avec le rythme des appuis. • Prendre des repères et réguler son allure en étant guidé par un signal extérieur. • Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations). <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autour de la coopération <ul style="list-style-type: none"> - Echanger avec autrui pour progresser. - Concevoir à plusieurs une échelle de ressenti général et respiratoire. - Observer la pratique d'autrui pour l'aider à partir d'indicateurs identifiés (état de fatigue, dégradation de l'attitude de course, ...). - Organiser à plusieurs l'espace pour mettre en place le dispositif de course choisi (aller-retour, parcours en boucle...). • Autour du progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> - Tenir un carnet d'entraînement - Utiliser des outils objectivant la zone d'effort (prise de pouls, cardiofréquence-mètre) en correspondance avec les zones d'effort. - Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ». - Réaliser un bilan global de sa séance. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique : performance référée à ses propres ressources, choix personnel du mobile d'agir, conception de son propre entraînement. • Accepter d'explorer plusieurs mobiles même si un choix prioritaire se dessine déjà. • Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané ou la baisse de motivation. • S'assumer face aux autres. <ul style="list-style-type: none"> - Accepter d'être vu en plein effort. - Assumer le choix personnel d'un mobile en restant à l'écoute des conseils donnés par l'enseignant ou par un camarade. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique (observateur, chronométreur, conseiller, ..). • Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort. • S'ouvrir aux autres pour enrichir un projet personnel (échanges sur le ressenti et la conception de séances). • Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel.