

CP 5 COURSE EN DUREE

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-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"> • Différentes méthodes d'entraînement. - Différents tests pour déterminer la VMA (test Navette 20m, 6', ...). - Différentes formes de travail pour un même objectif (intermittent, continu, Fartlek, ...). - Le renforcement musculaire comme activité complémentaire. • Les données scientifiques en lien avec le mobile choisi. - Les filières énergétiques et leur rôle en fonction du moment de la course : importance de la puissance aérobie. - L' intérêt d'un effort (en puissance et capacité aérobie) référencé à un pourcentage proche de VMA pour la recherche d'un état de forme optimale. - Les mécanismes sollicitant l'oxydation des réserves adipeuses pour une recherche d'affinement de la silhouette (en lien avec l'effort fréquent, prolongé et l'hygiène alimentaire) - Le lien entre le type d'effort et la production de lactates, - Les mécanismes d'élimination de lactates et le type de récupération associé. • Les connaissances générales sur l'entretien et le développement de soi (exemple: 1 km de course lente nécessite en énergie 1 Kcal par kg de poids de corps). <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes aidant à la récupération et à la diminution des sensations de courbatures (hydratation, oxygénation, massages, étirements, repos..). • Les ressentis de différentes natures : respiratoire, musculaire et psychologique pour réguler la charge de travail de la séance suivante. • Les principes d'un habitus santé (activités complémentaires, régularité de la pratique physique, alimentation équilibrée, ...). <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les indices précis pour situer un pratiquant dans son effort : une foulée inadaptée, une attitude de course /marche « coûteuse » en énergie voire traumatisante, ... • Les incohérences flagrantes entre un mobile annoncé et les contenus prescrits (exemple : un effort de 15 minutes à 60% de VMA n'est pas cohérent avec la recherche de puissance aérobie). 	<p>Savoir faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier. • Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée. • S'échauffer en se centrant sur les mobilisations articulaires qui nécessitent une attention particulière en fonction du vécu personnel (fragilités éventuelles) et selon un principe de progressivité. • Concevoir une séance réaliste (volume de travail réalisable pour soi dans le temps imparti) et recherchant des effets attendus (charge de travail suffisante et ciblée). - Agir sur les paramètres d'intensité d'effort pour concevoir son entraînement. - Réaliser des enchaînements de séquences de course/marche avec une récupération adaptée. • Affiner sa motricité spécifique en fonction des choix : - Adapter sa technique de course (placement, pose du pied, rythme des appuis, rythme respiratoire ...) en fonction de l'allure. - Intégrer différentes allures de déplacement en fonction de l'intensité visée. • Prendre des repères progressivement intériorisés. - Utiliser sa Fréquence Cardiaque comme repère possible (notamment pour la récupération). - Passer de repères extéroceptifs (chronomètre, plots, signal sonore) à des repères intéroceptifs. - Eprouver des séquences parfois longues et /ou « coûteuses » pour en repérer les effets. • Exprimer son ressenti selon divers critères (respiratoires, cardiaques, musculaires, motivationnels). <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autour de la coopération - Justifier son choix de mobile à partir de déterminants personnels et expliquer les contenus de la séance à partir des connaissances. - Echanger avec autrui sur les effets de son action. - Affiner et compléter son échelle de ressenti. • Autour du progrès personnel - Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir à plus long terme en tenant compte du ressenti. - Analyser les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ». - Identifier et comparer son ressenti d'une série à l'autre. - Comparer les différentes séances d'entraînement pour un même objectif. - Prendre des repères extéroceptifs et les mettre en relation avec le ressenti proprioceptif. - Utiliser les TICE pour mémoriser et contrôler le travail réalisé. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter que le plaisir et les effets puissent être différés à moyen voire à long terme. • Assumer, sans influence, un choix personnel de mobile d'agir et pouvoir le justifier. • Adopter une attitude critique et lucide face aux régimes, à la pratique excessive et à l'utilisation éventuelle de compléments alimentaires, ... <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter que d'autres fassent un choix de mobile et prévoient un travail différent du sien. • S'entraider dans la mise en place et le rangement des dispositifs. • Adopter l'attitude critique d'un pratiquant lucide face au « marché de la forme ».