

Compétence attendue :

Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différentes (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi.

Etablir un projet de performance et le réussir à 1 km/h près

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Le vocabulaire spécifique (foulée, allure, rythme, vitesse maximale aérobie : VMA ...).</i> • <i>Les repères spatiaux et temporels : balises posées tous les 25m, 50m ou 100m, signaux sonores toutes les 30s à 3mn.</i> • <i>Les repères de fréquence cardiaque liés à des allures différentes.</i> • <i>Les repères liés à la ventilation : essoufflement, aisance respiratoire, hyperventilation.</i> • <i>La notion de vitesse et les relations entre efforts et rythmes cardiaques et respiratoires.</i> • <i>Sa VMA identifiée par un test ou une situation de terrain et sa meilleure performance du moment.</i> • <i>Au moins deux allures (une lente et une rapide) référées à sa VMA sur des courses de durées différentes et adaptées.</i> • <i>Les allures à respecter en fonction des temps de course et du projet du coureur lié à son potentiel.</i> • <i>Sa meilleure performance en fonction des courses réalisées.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.</i> • <i>Le fonctionnement des outils utilisés.</i> • <i>Les observables définis concernant la mise en action, la course inter obstacle et la fin de course.</i> • <i>L'utilisation des outils d'évaluation: chronomètre, balises, fiches.</i> • <i>Le projet de course de son partenaire pour le renseigner en cours de réalisation.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Adopter une foulée économique et l'adapter (amplitude - fréquence) en fonction de la vitesse prévue dans ses projets</i> • <i>Solliciter sa puissance et sa capacité aérobie pour réaliser la meilleure performance.</i> • <i>Identifier et adopter des vitesses de course (allures) différentes en fonction de la durée de course et de sa VMA.</i> • <i>Apprécier l'efficacité des ses actions, réguler et maintenir son allure à 1km/h près grâce aux repères externes et au ressenti</i> • <i>Adopter un rythme et un mode respiratoires adaptés à son allure du moment.</i> • <i>Etre actif - marcher, trotter, s'étirer - pendant les temps de récupération.</i> • <i>Prendre son pouls après un effort.</i> • <i>Construire, réguler et respecter un projet de course en fonction de l'épreuve dans son ensemble et à partir de l'analyse de ses résultats.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Prendre des repères sur le balisage du parcours et les signaux sonores.</i> • <i>Utiliser un chronomètre.</i> • <i>Communiquer des résultats et informations fiables, précises et claires.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Se préparer à un effort intense.</i> • <i>Accepter d'expérimenter des allures de courses différentes avec l'aide de repères extérieurs.</i> • <i>Accepter les réactions de son corps face à des efforts intenses proches de ses limites.</i> • <i>Persévérer et accepter l'enchaînement des efforts.</i> • <i>Etre attentif aux repères extérieurs pour réguler son allure.</i> • <i>Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif et dans les tâches d'observation.</i> • <i>Accepter et assurer dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint.</i> • <i>Se montrer responsable de tâches simples qui sont confiées.</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la mise en place des situations, à l'élaboration du projet de courses, à ses sensations et aux analyses des courses

Compétence 3 : Utiliser des données chiffrées, des mesures, des rapports espace/temps à travers la notion de vitesse et mettre en relation la FC et l'effort physique. S'approprier et utiliser des connaissances sur le fonctionnement du corps humain

Compétence 4 : Utiliser un tableau pour observer la régularité dans les courses

Compétence 6 : Assumer les rôles d'observateur, de chronométrateur

Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte de ses actions et de leurs effets. Vérifier et optimiser son projet de course.

Compétence attendue :

Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobique, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs.

Etablir un projet de performance et le réussir à 0,5 Km/h près.

Connaissances**Du pratiquant :**

- Sa V.M.A de façon très précise et le % de VMA à solliciter en fonction des durées et allures de course.
- Des repères sur soi (sensations respiratoires, sensations proprioceptives et kinesthésiques permettant d'ajuster les allures de course).
- Les repère(s) de vitesse donné(s) par l'aménagement temporel et spatial.
- Les allures maîtrisées et les principes de récupération pour construire un projet adapté et réalisable.
- Ses records et leur évolution.

Liées aux autres rôles :

- Le projet du (des) partenaire(s) pour le(s) renseigner en cours de réalisation.
- Les différentes utilisations du chronomètre (temps de passage, temps de performance, récupération, temps de plusieurs coureurs...).

Capacités**Du pratiquant :**

- *Elaborer un projet d'allures différentes et adaptées sur 3 ou 4 périodes en tenant compte du volume total des courses, de la récupération et de sa VMA.*
- Exploiter sa puissance aérobique pour réaliser la meilleure performance
- Adopter une attitude de course économique, stabilisée et adaptée aux allures de course envisagées.
- Adopter un rythme respiratoire maîtrisé, régulier et adapté à des efforts proches de sa VMA.
- Adopter et maintenir des allures de courses proches de sa VMA à 0,5 km/h et les réguler essentiellement à l'aide des repères internes.
- Optimiser les temps courts de récupération en restant actif.
- *Interpréter ses résultats en tenant compte des informations externes après chaque course pour affiner son projet.*

Liées aux autres rôles :

- Chronométrer en prenant ou donnant des temps intermédiaires.
- Communiquer et interpréter des informations fiables pour aider un camarade dans la définition de son projet.

Attitudes**Du pratiquant :**

- *Se préparer à réaliser des efforts intenses et répétés.*
- *S'engager dans l'enchaînement d'efforts très intenses et dans une récupération active.*
- *Etre à l'écoute de son ressenti pour réguler son allure.*
- *Etre déterminé à respecter son projet course.*
- *S'engager dans une réelle activité de recherche de performance.*

Liées aux autres rôles :

- *Assurer, de façon autonome, les rôles et tâches proposés.*
- *Etre rigoureux et concentré dans le chronométrage,*
- *S'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres.*

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser la langue dans les commentaires par rapport aux sensations perçues durant l'effort et les échanges liés à l'élaboration du projet de courses.

Compétence 3 : Utiliser et construire des connaissances sur le fonctionnement du corps humain, mise en relation de FC avec une succession d'efforts physiques proches de VMA et des temps de récupération.

Compétence 4 : Utiliser un tableur informatique pour la construction du projet

Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux d'observateur, chronométreur et argumenter dans son rôle de conseil à un camarade

Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi par rapport à son potentiel aérobique permettant d'assumer seul ses choix de projets de course et d'optimiser son projet de course. Prendre confiance en ses possibilités et cultiver le désir de réussir.