

CP 1 COURSE de DEMI-FOND

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	CAPACITES	ATTITUDES
<p>Sur l'APSA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les paramètres d'une séance d'entraînement (volume de travail, intensité et durée des répétitions, nombre de répétitions, durée et forme de la récupération). • Les aspects physiologiques (les différents types efforts, leurs effets, les filières énergétiques : systèmes aérobie et anaérobie, notion de capacité, de puissance...). • Les principes d'efficacité liés : <ul style="list-style-type: none"> - aux différentes formes d'entraînement : efforts continus et intermittents (long-long, court-court, en pyramide). - aux divers modes de récupération. <p>Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les différents exercices d'échauffement spécifiques pour se préparer au demi-fond ; leur utilité (les effets attendus). • Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités. • Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources). • Les repères sur soi et ressentis. • Son propre record, sa zone de performance stabilisée. <p>Sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les indicateurs sur le coureur et la gestion de sa course : indices chronométriques et comportementaux visibles : pâleur, rougeur, sueur, course écrasée, foulée heurtée, maintien ou non des allures. 	<p>Savoir-faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumer son projet et réaliser la meilleure performance sur une série de courses. • Maîtriser des allures de courses proches de la VMA sur des durées ou distances de plus en plus importantes. • Concevoir et réaliser un entraînement adapté aux effets recherchés. • S'entraîner en exploitant les différents modes de travail : capacité, puissance. • Récupérer de manière efficace et adaptée à l'effort réalisé. • Intégrer de plus en plus de repères sur soi (se libérer des repères externes). • Construire une attitude de course économique (efficace). <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concevoir un projet d'entraînement en précisant un volume de travail : nombre de répétitions, intensité de course, temps de récupération... • Recueillir sur soi, sur autrui des observations et en rendre compte. • Expliquer à son partenaire les conseils donnés. • Mettre en relation ces informations avec la course réalisée pour identifier les procédures mises en œuvre et comprendre le résultat. • Réguler son projet en fonction d'indicateurs recueillis et analysés. • Gérer en autonomie des prises de performances. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumer la construction d'un projet de course à partir de sa VMA et des principes d'entraînement • Assumer un projet quantitatif et qualitatif pour progresser (volume/intensité). • Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique. • Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi, (ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions. <p>En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire. • Etre disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser.