

NIVEAUX DU COUREUR EN DEMI-FOND CYCLE 4

COLLEGE DE BROGLIE EQUIPE EPS AUTO-EVALUATION

ACQUISITIONS		NA	PA	A	D
LE COUREUR DANS SA COURSE	<u>La régularité de l'allure dans la course</u>	Ne tient pas la durée de course sur les différentes séquences.	A une allure trop irrégulière dans la même séquence de course (> 0,5 km/h par portion de 1'30'')	A une allure régulière sur la même séquence de course (< 0,5 km/h par portion de 1'30'')	A une allure régulière sur chaque séquence de course.
	<u>La variation de l'allure / durée de la cours</u>	N'a pas de variation d'allure entre les 3 séquences de courses.	N'anticipe pas le choix des allures. (L'homogénéité des parcours n'est pas contruite).	A une variation choisie et anticipée entre les séquences de course.	Idem + recherche à adapter ses choix d'allures avec la progression de sa vma.

<p>LE COUREUR DANS SON PROJET DE COURSE</p>	<p><u>Un projet cohérent</u> <u>Durée de course et VMA</u></p>	<p>Ne recherche pas du tout la performance. Est toujours contraint.</p> <p>Ne connaît pas les allures. Non concerné.</p>	<p>La performance est secondaire. Les repères externes sont assez utilisés. Court en fonction des camarades.</p> <p>Fait encore des erreurs dans le choix des allures inadapté à sa vma et à la durée de course.</p>	<p>Recherche la performance. Utilise les repères externes essentiellement.</p> <p>Connait les allures pour chaque séquence adaptées à sa vma dans des contextes familiers.</p>	<p>Idem + utilise des repères internes essentiellement.</p> <p>Idem + reproduit et adapte les allures dans des contextes différents.</p>
<p>L'ELEVE DANS LES ROLES</p>	<p><u>La pertinence des données pour soi et pour les autres</u> (données, chrono)</p>	<p>Coach absent</p> <p>Ne relève-ne communique pas les données pour soi ou pour le coureur observé.</p>	<p>Coach rêveur</p> <p>Relève les données partiellement pour soi ou pour</p>	<p>Coach impliqué</p> <p>Relève et communique les données pour soi et pour le coureur observé.</p>	<p>Coach averti</p> <p>Idem + Met en relation les résultats, les prévisions et les</p>

			le coureur observé.	Impacte la gestion de course du coureur observé.	sensations perçues.
--	--	--	---------------------	--	---------------------