

## NIVEAUX DU COUREUR EN DEMI-FOND CYCLE 4

### COLLEGE DE BROGLIE EQUIPE EPS AUTO-EVALUATION

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

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