

FORMATION ACADEMIQUE NORMANDIE 2024

LE DEMI FOND DANS LE SECONDAIRE

« SAVOIR S'ENTRAINER POUR ASSURER LA RELANCE »





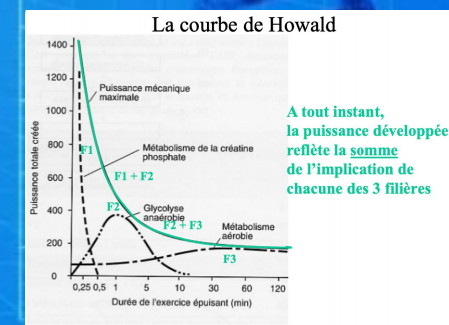
Vous avez dit « SAVOIR S'ENTRAINER ? »

...PARLONS D'ATHLETISME

Dans la famille COURSES, je demande le demi-fond
...Les qualités physiques en présence



Exploration de la physiologie de l'effort... pour déterminer ... ce qui s'améliore avec l'entraînement



LES ENJEUX DE FORMATION , du collège aux lycées

Aider ses camarades

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Indus de fin de cycle

- Préparer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux disciplines athlétiques et/ou au moins de deux styles de nages.
- S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.
- Planifier et réaliser une épreuve combinée.
- S'échauffer avant un effort.
- Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats...).

Les outils de gestion du projet personnel

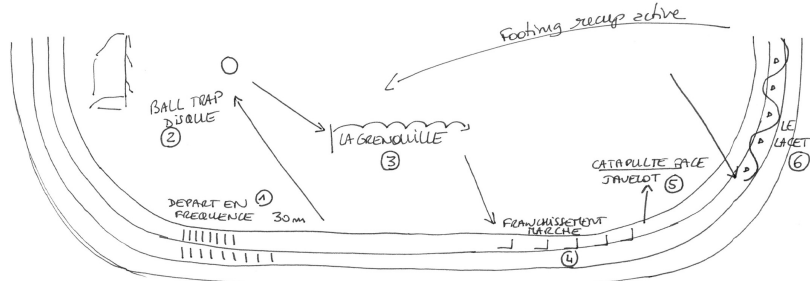
Compétences visées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p>Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée.</p> <p>Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser.</p> <p>Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.</p> <p>Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur.</p> <p>Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation.</p>	<p>Activités athlétiques (courses, sauts, lancers).</p> <p>Activité de natation sportive.</p> <p>Autant que possible, l'élève choisit les épreuves dans lesquelles il souhaite réaliser sa performance optimale.</p> <p>L'engagement moteur reste constant afin de mobiliser, en le contrôlant, les ressources.</p>

« Mener son projet de course »

Connaissances et maîtrise des paramètres de l'entraînement
Usage du carnet d'entraînement comme outil de recueil et d'analyse

Circuit B

PROPOSITIONS DE MISE EN ŒUVRE



Quatre temps pour enseigner le demi fond

- Rentrer dans la course
- Déterminer sa VMA
- Augmenter sa VMA, l'aérodéca, les échelles, les étoiles
- Maîtriser ses allures de courses...

État de fatigue :

Sollicitation et développement des VMA.
Régularité.

Jeu de « l'horloge ».

✗ But : Il s'agit pour un même groupe de VMA d'être au « rendez-vous » en respectant les vitesses imposées : 100% de VMA.

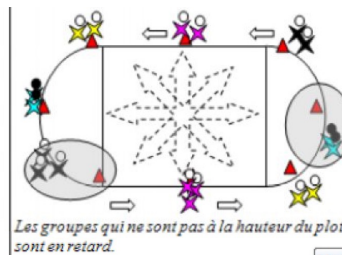
✗ Consignes : Pour chaque réussite du contrat distance 1 pt est marqué.

✗ Intensité : ≈ VMA

✗ Série : 2 (5x1'12); r = 1'12; R = 5'

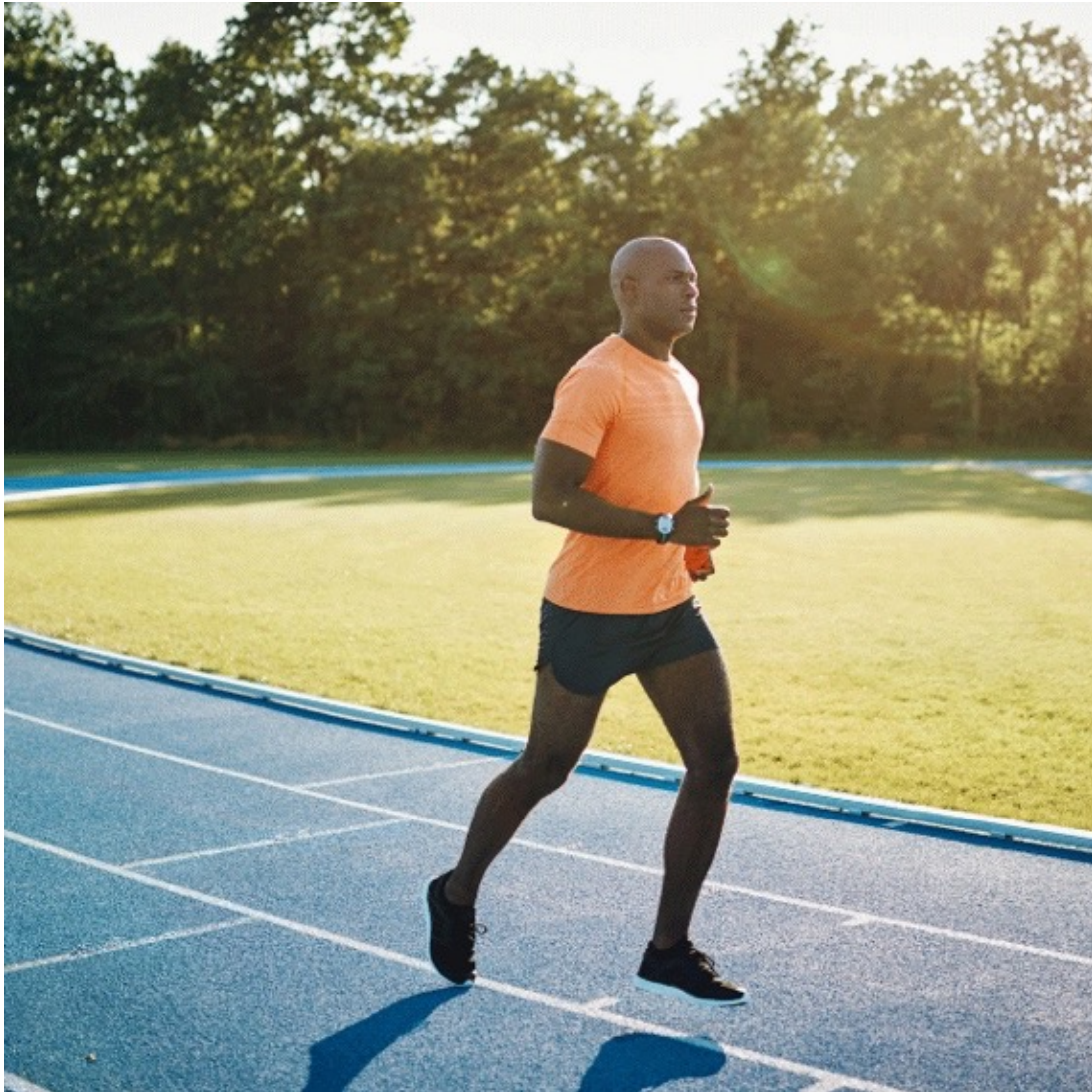
Outils nécessaires :

Piste balisée tous les 20m. Le nb de plots franchis en 1'12 donne la vitesse de course en km.k¹. (Si piste balisée tous les 25m → 1'30).



Le carnet d'entraînement





- Pour finir par une approche prophylactique de l'échauffement.