

Compétence attendue Niveau 1 :

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

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

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Connaissances du coureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Liées à l'activité perceptive : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Repères d'espace : balises posées tous les 25m, ou 50 m ▪ Repères de temps : signaux sonores toutes les 30 s à 1mn 30 s. ▪ Repères liés à la ventilation : essoufflement, rythme rapide ou aisance respiratoire, renseignant sur la vitesse de course. 🔗 Approche concrète de la notion de vitesse et des relations entre efforts et rythmes cardiaque et respiratoire (compétence 3 du socle). ▪ Ecart par rapport aux adversaires et partenaires. ✚ Liées à ses ressources : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sa VMA (vitesse maximale aérobie) identifiée par un test de terrain. ▪ L'exploitation de sa VMA sur 3' et sur 9' et les vitesses qui correspondent. ▪ Les principes d'efficacité en course de durée : courir régulièrement pour courir vite (3 à 12 mn) ou courir moins vite pour courir longtemps (au-delà de 12mn). <p>Connaissances des aides :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le potentiel de ses camarades. ▪ Les allures à respecter en fonction des plans de course liés à la distance et au potentiel du coureur. ▪ Les différents parcours utilisés et l'emplacement des balises. ▪ Les critères d'évaluation retenus et le fonctionnement des outils proposés (tableurs, plans de course, chronos). 	<p>Ressources sollicitées :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sollicitation de la filière aérobie en puissance et en capacité. <p>Capacités du coureur : Réguler son allure et maîtriser sa respiration</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliser une foulée de course de durée différente de la marche et de la foulée de course de vitesse : avec une faible suspension et une amplitude limitée, une fréquence qui n'est jamais maximale mais adaptée aux allures visées. ▪ Courir assez régulièrement ▪ Utiliser des repères sonores et visuels, plus ou moins espacés, pour réguler sa vitesse ▪ Utiliser des repères proprioceptifs pour adopter rapidement la vitesse choisie. ▪ Utiliser une technique respiratoire rythmée et contrôlée ▪ Adopter un mode respiratoire personnel qui privilégie l'expiration. ▪ Maîtriser une allure à 1 km/h près. ▪ Adapter sa foulée à celle des autres dans une course en peloton. ▪ Relâcher ses muscles et s'étirer dans les temps de récupération. ▪ Bâtir un plan de course sur une épreuve de 3, 6, 9 ou 12 minutes ▪ Apprécier à partir des résultats transmis, l'efficacité de ses actions ▪ Réaliser un échauffement général de 5 à 10 minutes, respectant les principes de totalité, progressivité et alternance, pour mettre en route les fonctions cardio-respiratoires et retrouver sa foulée de demi-fond. <p>Capacités des aides :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Respecter les consignes données dans les différentes tâches, concernant l'installation du matériel, l'observation, le relevé des performances. ▪ Observer et rendre compte du travail du partenaire 	<p>Liées aux intentions en course :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Courir régulièrement pour courir vite et longtemps. ▪ Courir moins vite pour courir plus longtemps. ▪ S'informer en course sur les repères d'espace et de temps transmis pour réguler son allure. ▪ Adapter sa tenue vestimentaire à l'intensité de l'effort et aux conditions climatiques ▪ S'hydrater correctement durant les séances <p>Liées aux valeurs et méthodes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Goût de l'effort ▪ Envie d'exploiter ses ressources. ▪ S'engager dans un travail d'équipe en assumant des rôles simples et précis. ▪ Se montrer responsable des tâches simples confiées : chronométrage, relevé d'informations, comptage de balises, échauffement... ▪ Accepter de modifier son projet en fonction des résultats ▪ Respecter à la lettre les temps de repos entre les exercices <div data-bbox="1653 874 1980 1203" style="text-align: right;"> </div>

Liens avec le socle

Développer ses ressources (pilier 7)

Etre capable de jugement et d'esprit critique (pilier 6)

Prendre des initiatives (pilier 7)

Construire des courbes des différentes courses (pilier 3), calcul de vitesses de course