

Compétence attendue Niveau 2 :

Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobie, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs.
Etablir un projet de performance et le réussir à 0,5 Km/h près.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Connaissances du coureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sa V.M.A de façon très précise et identifier cette allure en course <p>Au niveau de l'activité perceptive :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Des repères sur soi : permettant de se mettre immédiatement dans différentes allures et de les réguler tout au long du parcours <ul style="list-style-type: none"> → Sensations respiratoires, comme des signaux macroscopiques renseignant sur les seuils à ne pas dépasser ; → Sensations musculaires et plantaires permettant d'affiner les allures de course. ▪ Du seul repère de temps donné (à 1mn 30s) à mettre en relation avec le nombre de balises franchies. <p>Connaissances des aides :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les premiers principes méthodologiques d'un entraînement à la P.M.A. (Volume de travail, intensité, temps de pause nécessaires...). • La maîtrise d'allure obtenue et les facultés de récupération pour construire un projet adapté et réaliste. • Les marquages de la piste pour installer les balises et noter les distances réalisées. • L'utilisation du chronomètre. • Les critères d'évaluation de la performance et de la maîtrise. • Le projet d'entraînement ou de course du ou des partenaires pour les renseigner en cours de réalisation. 	<p>Ressources sollicitées :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Filière aérobie en puissance. <p>Capacités du coureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliser une foulée stabilisée et adaptée aux 4 allures de course envisagées : rythmée, régulière, économique avec une pression maîtrisée des appuis au sol. ▪ Adopter un rythme respiratoire maîtrisé, régulier et adapté aux besoins de l'organisme dans des efforts proches à très proches de sa V.M.A. ▪ Trouver le meilleur compromis entre % de VMA et régularité ▪ Ressentir et réguler les variations d'allure ▪ Utiliser des repères proprioceptifs pour gérer son allure, sa régularité et sa respiration ▪ Moduler son débit respiratoire ▪ Obtenir un plus grand relâchement musculaire en course ▪ Maîtriser des allures de courses à 0,5 km/h près. ▪ Interpréter les résultats après chaque course pour adapter son projet. ▪ Savoir décontracter ses muscles et souffler dans les temps courts de récupération. ▪ Réaliser un échauffement général et spécifique de 10 à 12 minutes, pour mettre à un niveau d'efficacité les fonctions cardio-respiratoires et retrouver sa foulée de demi-fond. <p>Capacités des aides :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Chronométrer de façon fiable (à 1/10^{ème} près). ▪ Communiquer et interpréter des informations fiables ▪ Observer, analyser et conseiller 	<p>Liées aux intentions de course :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Courir au plus près de son plan de course. ▪ Traiter au mieux le seul repère de temps donné à chaque fraction de 3 minutes. ▪ Etre attentif (à l'écoute) aux repères sur soi révélateurs d'allures (rythme respiratoires, sensations musculaires) ▪ S'échauffer en respectant les principes de progressivité <p>Liées aux valeurs et méthodes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Etablir un projet d'action cohérent au regard de ses ressources ▪ Analyser ses résultats et modifier sa stratégie en cas d'échec ou de réussite ▪ Etre rigoureux dans l'observation et le chronométrage des camarades. ▪ Assurer de façon autonome, dans le temps et l'espace impartis les rôles et tâches proposés (observateur, chronométreur, conseiller...) ▪ Tenir une fiche d'observation dans l'intention de réguler un camarade ▪ Respecter à la lettre les temps de repos entre les exercices ▪ Apprendre à récupérer de façon active après l'épreuve <div data-bbox="1659 874 1984 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