

COMPORTEMENT TYPE		L'anti fatigue	L'accordéon	Le performeur	L'athlète
ANALYSE CONDUITE	Ce qui l'organise (INTENTION)	⇒ Eviter de se fatiguer	⇒ Aller vite	⇒ Aller le plus vite possible	⇒ Progresser le plus possible
	Ce qu'il perçoit (PERCEPTION)	⇒ L'essoufflement ou le sentiment de difficulté = arrêt ⇒ connaissance de soi dans l'effort limitée	⇒ Pas de notion d'allure = trop vite ou trop lent	⇒ L'allure choisie ne permet pas une fin de course explosive ⇒ Donne peu de sens à l'entraînement décontextualisé ⇒ Repères externes : prend en compte le temps ou la distance à réaliser	⇒ Maîtrise des allures proches ou au-delà de sa VMA. ⇒ S'adapte en courant au regard d'indices externes (distance à réaliser, temps restant) et d'indices internes, allure, sensation de fatigue : estimation du temps limite (ETL ; Garçin et Billat) et de la difficulté (RPE ; Borg)
	Ce qu'il fait (ACTION)	⇒ Course désordonnée (bras désaxés, penché vers l'avant ; bassin en rétroversion, pose de pied à plat) ⇒ s'essouffle rapidement (problème de respiration = départ trop rapide).	⇒ Pas économique dans sa foulée. ⇒ Le rythme choisi ne permet pas de le soutenir longtemps donc arrêt	⇒ Foulée efficace	⇒ Maîtrise la foulée = efficacité. ⇒ Maximum de rendement à moindre prix.
Problèmes fondamentaux		⇒ La relation à soi dans l'effort (connaissance et dépassement de soi) ⇒ Aucun repère temporel. ⇒ Problème lié à la respiration.	⇒ De technique de course. ⇒ Problème de connaissance de soi (des temps de passage et distances possibles).	⇒ Ecoute et connaissance de soi	⇒ Maîtrise des paramètres d'entraînement ⇒ Gestion de la tactique.
Projets de transformation		⇒ Apprendre à réguler sa course, à se repérer, à maîtriser ses allures. ⇒ Travailler sur le développement du processus énergétique. ⇒ Connaissance de soi (ses possibilités : la Fcard).	⇒ Travailler la maîtrise d'allures (affiner les repères). ⇒ Travail énergétique (de façon harmonieuse puissance et capacité). ⇒ Travail de technique de course.	⇒ Etre capable de réguler sa vitesse de course en fonction de la distance à parcourir.	⇒ Amélioration du potentiel aérobie et anaérobie. ⇒ Travail tactique de course. ⇒ Travail psychologique. ⇒ Maîtrise de paramètres simples de l'entraînement (choix intensité, récupération en association à des repères internes (FC,...))
Indicateur de fin d'apprentissage		⇒ Réalise son projet en diminuant les arrêts (1 sur 1000m)	⇒ Régularité de course. ⇒ Meilleure technique de course.	⇒ Amélioration de la performance (gestion de course). ⇒ Relation entre course intensité et potentiel du moment.	⇒ Néant

NIVEAU COMPETENCE	⇒ N1	⇒ N1	⇒ N2	⇒ LYCEE
-------------------	------	------	------	---------