

PROSPECTIVES D'ACQUISITION DEMI-FOND

CYCLE DEMI-FOND 5 EME VERS LE NIVEAU 1 (après 10h de pratique)

COMPETENCES ATTENDUES: Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différente (de 3 à 9minutes), 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..

CF= contenu de formation (QUOI?) et CE= contenu d'enseignement (COMMENT ?)	COMPETENCE MOTRICE 1:Être capable de mener son échauffement au regard de repères externes et internes.	COMPETENCE MOTRICE 2:Etre en mesure de courir à des allures différentes	COMPETENCE MOTRICE 3:Choisir et gérer mon allure sur un temps défini	CMS 1:Concevoir et atteindre un projet à 1 km/h près	CMS 2: à définir
CF:CE (connaissances: règles, principes, repères)	Un échauffement est progressif: du lent (60% VMA) au rapide (75% VMA) Un échauffement est personnel: chacun à des repères de distance à respecter L'échauffement a des vertues prophylactiques Il est l'allié indispensable de la performance: dépasse l'inertie des fonctions organiques mises en jeu je connais mon rythme cardiaque au repos je suis capable de compter mes pulsations cardiaques et les convertir sur 1min je prends mon pouls juste après l'effort	La vitesse de travail ou allure) induit des réactions sur l'organisme différentes: >VMA= progrès <VMA = entretien/perte de poids (si + de 20' à 60%VMA connaître sa VMA (théorie et pratique) connaître l'allure correspondant à sa VMA (connaissance de soi: distance à réaliser sur un exercice d'entraînement) je connais la distance que je peux réaliser en 6 min	Un 1000m se réalise autour de sa VMA (besoin de sucre lent: manger des sucres lents la veille et 3h avant); connaître son allure de course (temps de passage), pour ne pas partir n'y trop vite/ni trop lent la durée de sollicitation et de récupération sont 2 paramètres indissociables pour le progrès: chacune a un temps qui se doit d'être respecter pour éviter le sur ou le sous entraînement	connaître et comprendre la fiche de travail Se mettre en projet en estimant la distance qu'il va réaliser en 6min avant chaque course.Savoir se servir d'un chronomètre La nécessité de s'hydrater et de bien manger avant et après (préparation et récupération)	
CF: CE (capacités: d'habiletés, de techniques, de savoir-faire)	Mini: réalise un échauffement d'au moins 6 minutes pour permettre au cœur et au corps d'être prêt pour l'effort intensif(essoufflement important) : course allure facile, mobilisation articulaire puis course rapide (essoufflement important) Maxi: idem mais avec mise en place de distances personnelles à réaliser pendant des durée connues + prise de pulsation pour être > 100puls/min à la fin de son échauffement	Mini: Identifier des allures d'échauffement (60 à 80%VMA), de course de demi fond (90 à 110% VMA)et de récupération (60% VMA): utilise des repères externes: distance, sifflet et un repère interne: essoufflement, Maxi: Une maîtrise de son allure passe par une bonne attitude de course (haute, épaules relâchées, bras dans l'axe).Obtenir une foulée efficiente : Poussée complète.Pose de l'avant pied.Action plus ou moins forte du pied au sol (contact plus ou moins bref).Aller vers un contact bref.Se relâcher du haut du corps	Mini:Je suis capable de réduire ou accélérer mon allure en fonction de repères pris sur moi : essoufflement,et sur l'extérieur: plots en relation à un signal sonore; temps de passage vu ou reçu . être capable de gérer sa respiration Maxi:Etre capable d'adapter son allure au type d'effort demandé (court, long...) Je suis capable de réduire ou accélérer mon allure en fonction des signaux sonores, des temps de passages.	Mini: échauffement adapté et assez intensif (essoufflement moyen: je parle difficilement) + hydratation régulière avant et après courir à une allure cible et qui s'adapte / à des repères externes, Maxi: gérer son effort compte tenu du temps de récupération et de la répétition de l'effort pour réaliser son projet à 1km/h près (cf. tableaux de temps et de distance)	
CF:CE (attitudes:relations à lui-même, aux autres et à l'environnement)	Accepter de réfléchir pour agir et de prendre des repères sur l'environnement pour maîtriser son investissement,accepter de s'engager physiquement jusqu'aux limites de ses ressources lors d'un test VMA				
STRATEGIES D' ENSEIGNEMENT	• Solliciter la filière aérobie dans toutes ses dimensions :				
	Type d'effort aérobie	Intensité		Séances et récupération	
	PMA Puissance Maximale Aérobie	100 à 120 % VMA		15'' à 45''pour 5' à 18' de travail découpées en 1 à 3 séries Récup :égale au temps et 3' entre les séries	
	PA Puissance Aérobie	85% à 100%VMA		De 1' à 6' d'effort, pour 10' à 25' de travail découpées en 1 à 3séries Récup :égale au temps d'effort, 2' entre les séries	
	Seuil Anaérobie	85% VMA		7' 0 12' d'effort pour 12' à 30' de travail découpées en 2 à 3 séries Récup : égale au temps d'effort	
	Varier les durées, les intensités de course et de récupération.Travail en binôme et en groupe de VMA.Travail en autonomie.Fiche de travail				
MODALITES D'EVALUATION	3pts: réalise le maxi à un niveau de performance élevée 2pts: idem mais à un niveau de performance moyen 1,5pts: réalise le mini et maxi non stabilisé				

CYCLE DEMI-FOND 3EME vers N2 (après 20h de pratique)					
COMPETENCES ATTENDUES: 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.					
CF= contenu de formation (QUOI?) et CE= contenu d'enseignement (COMMENT ?)	COMPETENCE MOTRICE 1:Etre capable de mener son échauffement au regard de repères internes et externes	COMPETENCE MOTRICE 2:Etre en mesure de courir à des allures cibles différentes	COMPETENCE MOTRICE 3:Choisir et mon allure sur un temps défini en relation avec un objectif connu	CMS 1:Concevoir et atteindre un projet à 0,5 km/h près	CMS 2: à définir
CF:CE (connaissances:règles, principes, repères)	Un échauffement est d'au moins de 6 minutes pour permettre au coeur et au corps d'être prêt pour l'effort intensif(140 à 160 puls/min; essoufflement et sensation de difficulté moyen) connaître le cardiofréquence mètres	La vitesse de travail ou allure) induit des réactions sur l'organisme différentes: >VMA= progrès <VMA = entretient/perte de poids (si + de 20' à 60%VMA) La V.M.A : c’est la plus petite vitesse sollicitant la consommation maximale d’oxygène (VO ₂ ^{max}) Le VO₂^{max} : mesure le plus grand volume d’Oxygène (O ₂) qu’un individu peut consommer par unité de temps durant un travail physique intense et long. Connaître la relation entre la V.M.A et le VO ₂ ^{max} et l’effet sur le développement du système aérobie (VMA atteinte à VO2 max + pour la développer il faut solliciter le plus possible autour de VO2 max):Un cœur plus fort, envoie plus de sang vers les muscles dans la même unité de temps.Un sang plus riche en transporteur d’O ₂ Une meilleur utilisation de l’ O ₂ par les muscles → Connaître et ressentir des indicateurs physiologiques simples et concrets : <ul style="list-style-type: none">– L’évolution de la FC (effort max ou récupération à 55 ou 60 % de la FC_{max})– L’essoufflement par rapport à l’intensité de l’effort– Par rapport à la dette d’O2 (utilité de la récupération)– Douleur musculaire liée à une acidité croissante dans les muscles ou une diminution des substrats énergétiques → Utilisations des repères de vitesse et/ou de distance– Identifier le moment pour pouvoir obtenir le gain de la période en fonction de ses capacités (course en peloton)	Un 1000m se réalise autour de sa VMA (besoin de sucre lent: manger des sucres lents la veille et 3h avant) La mécanique de la foulée : <ul style="list-style-type: none">– L’appui au sol par la plante ou le pied à plat– Action de fermeture du talon sous la fesse (produit la montée du genou de la jambe libre– Action de griffé au sol Connaître les effets du travail intermittent sur le développement de la V.M.A et du VO₂^{max}. <ul style="list-style-type: none">– L’intermittent permet d’atteindre et de maintenir sa Fréquence Cardiaque maximale (FC_{max}) et par conséquent un développement du VO₂^{max}.– Cette sollicitation favorise une adaptation cardiaque (une plus grande économie du système cardio-vasculaire)– Un plus grand volume de sang expulsé– Une fréquence cardiaque plus faible au repos	connaître et comprendre la fiche de travail Se mettre en projet en estimant la distance qu’il va réaliser en 6min avant chaque course.Savoir se servir d’un chronomètre La nécessité de s'hydrater et de bien manger avant et après (préparation et récupération)	
CF: CE (capacités: d’habiletés, de techniques, de savoir-faire)	Mini: réalise un échauffement d'au moins 6 minutes pour permettre au coeur et au corps d'être prêt pour l'effort intensif(essoufflement important) : course allure facile, mobilisation articulaire puis course rapide (essoufflement important) Maxi: idem mais avec mise en place de distances personnelles à réaliser pendant des durée connues + prise de pulsation pour être > 100puls/min à la fin de son échauffement, sentiment de difficulté importante	Mini: Identifier des allures d’échauffement (60 à 80%VMA), de course de demi fond (90 à 110% VMA)et de récupération (60% VMA): utilise des repères externes: distance, sifflet et un repère interne: essoufflement, Maxi:Réguler son allure en fonction du temps et de l'utilisation des repères visuels (cf tableau) et intéroceptifs Prendre conscience et utiliser l’évolution de son rythme respiratoire : Contrôler son expiration qui est le temps fort par rapport à l’inspiration. Au cours de l’effort : souffler fort Au cours de la récupération : souffler longtemps Evaluer sa fréquence cardiaque et comparer par rapport aux autres périodes d’effort S’approcher des 200-210 pulsation.mn⁻¹ pour des séances à 100% de la VMA Attitude de course: haute, antéversion, cycle arrière (poulaine)	Mini:Je suis capable de réduire ou accélérer mon allure en fonction de repères pris sur moi : essoufflement, rythme cardiaque... <u>Maxia: pprendre à gérer son effort compte tenu du temps de récupération et de la répétition de l’effort : connaître son allure de course (temps de passage).</u> pour ne pas partir n'y trop vite/ni trop lent	Mini: échauffement adapté et assez intensif (essoufflement moyen: je parle difficilement) + hydratation régulière avant et après courir à une allure cible et qui s'adapte / à des repères externes, Maxi: gérer son effort compte tenu du temps de récupération et de la répétition de l’effort pour réaliser son projet à 0,5km/h près (cf. tableaux de temps et de distance) → adopter une stratégie de course pour finir fort (temps de passage, repères spatiaux +/- 2m)	
CF:CE (attitudes:relations à lui-même, aux autres et à l’environnement)	Accepter de rélfêchir pour agir et de prendre des repères sur l'environnement pour maîtriser son investissement,accepter de s’engager physiquement jusqu’aux limites de ses ressources lors d’un test VMA				
STRATEGIES D' ENSEIGNEMENT	• Solliciter la filière aérobie dans toutes ses dimensions :				
	Type d’effortaérobie		Intensité		Séances et récupération
	PMA Puissance Maximale Aérobie		100 à 120 % VMAavec sensation de difficulté importante, FC de 180 à 200 et essoufflement maxi (impossibilité de parler),		15’’ à 45’’pour 5’ à 18’ de travail découpées en 1 à 3 séries Récup : égale au temps et 3’ entre les séries
	PA Puissance Aérobie		85% à 100%VMA		De 1’ à 6’ d’effort, pour 10’ à 25’ de travail découpées en 1 à 3séries Récup : égale au temps d’effort, 2’ entre les séries
	Seuil Anaérobie		85% VMA FC de 120 à 160puls/min)(sensation de difficulté moyenne, voire importante; essoufflement médian; difficulté à parler,		7’ 0 12’ d’effort pour 12’ à 30’ de travail découpées en 2 à 3 séries Récup : égale au temps d’effort
Varier les durées, les intensités de course et de récupération.Travail en binôme et en groupe de VMA.Travail en autonomie.Fiche de travail					
MODALITES D'EVALUATION	3pts: réalise le maxi à un niveau de performance élevée2pts: idem mais à un niveau de performance moyen1,5pts: réalise le mini et maxi non stabilisé				

