


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	Attitude
<p>Connaissances du coureur :</p> <p>Repères d'espace: balises espacées de 25m permettant un calcul rapide de sa vitesse de course en Km/h par tranche de 1'30"</p> <p>Repères de temps : de 1'30" à la durée de l'épreuve.</p> <p>Repère d'énergie : distinguer plusieurs rythmes de course (de 80% à 120% de la VMA).</p> <p>Repères personnels : identification de ses ressources (rythme cardiaque, aisance respiratoire, hyperventilation , ventilation forcée, écarts avec les autres élèves...).</p> <p>Repère d'efficacité : Courir régulièrement pour courir vite (3') et courir lentement pour courir longtemps (9').</p> <p>Connaissances des aides :</p> <p>Les différentes épreuves (3' et 9') avec l'emplacement des balises.</p> <p>Utilisation des outils de conversion (tableau de correspondance, écart en KM/H avec le projet de course).</p> <p>Les allures à respecter en fonction d'un plan de course.</p>	<p>Pour le Coureur :</p> <p>Sollicitation de la filière Aérobie en puissance et en capacité.</p> <p>Planification de la vitesse de course en fonction des contraintes de durée de l'épreuve à 1 KM/H près.</p> <p>Utilisation de repères physiologiques personnels pour réguler sa vitesse de course en fonction d'un projet.</p> <p>Exploitation de ses performances pour les améliorer de séance en séance.</p> <p>Utilisation d'une technique respiratoire favorisant l'expiration.</p> <p>Utilisation d'une technique de course en rapport avec la vitesse de course désirée (amplitude et fréquence).</p> <p>Pour les aides :</p> <p>Observer et donner les résultats au partenaire.</p> <p>Respecter les consignes de comptage de balises et de conversion.</p>	<p>Pour le coureur :</p> <p>Avoir un matériel adapté en fonction des conditions météorologiques.</p> <p>S'hydrater correctement avant et après l'épreuve.</p> <p>Volonté de se dépasser et d'exploiter ses ressources au maximum.</p> <p>Avoir le goût de l'effort.</p> <p>Accepter de modifier son projet en fonction de l'analyse de ses ressources.</p> <p>Pour les aides:</p> <p>Se montrer responsable dans les tâches confiées.</p> <p>S'engager dans un travail collectif en assumant des rôles simples mais précis.</p> 

Liens avec le socle :

Approche concrète de la notion de vitesse et des relations entre efforts et rythmes cardiaque et respiratoire (compétence 3 du 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