

GROUPEMENT D'ACTIVITES : **ATHLETIQUES**A.P.S.A. : ½ **fond**

COMPETENCE ATTENDUE : Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 3 courses (9,6 puis 3 mn) en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi.

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

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<p><b>Connaissances du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les repères spatiaux (balisage tous les 25m sur une piste de 200m)</li> <li>• Les repères liés à la ventilation : essoufflement, aisance respiratoire, point de côté, hyperventilation</li> <li>• Sa VMA identifiée par un test luc léger</li> <li>• Connaître et utiliser à bon escient 3 allures selon le temps de course à réaliser</li> </ul> <p><b>Connaissances liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'utilisation du chronomètre, de fiches d'observation et de tableaux de résultats</li> <li>• Le projet de course de son partenaire pour le renseigner en cours de réalisation</li> </ul>	<p><b>Capacités du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une foulée économique et l'adapter (amplitude/fréquence) en fonction du projet à réaliser (vitesse et déclivité)</li> <li>• Identifier et adopter des vitesses de course (allures) différentes en fonction de la durée de course et de sa VMA</li> <li>• Construire réguler et respecter un projet de course en fonction de l'épreuve dans son ensemble et à partir de l'analyse de ses résultats</li> </ul> <p><b>Capacités relatives aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre des repères sur le balisage du parcours et les temps de passages annoncés</li> <li>• Utiliser un chronomètre</li> <li>• Communiquer des résultats et informations fiables précises et claires</li> </ul>	<p><b>Attitudes du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se préparer à un effort intense</li> <li>• Accepter les réactions de son corps face à des efforts intenses proches de ses limites.</li> <li>• Persévérer et accepter l'enchaînement des efforts.</li> <li>• Savoir travailler en duo et s'encourager dans les séances de fractionné en relais</li> </ul> <p><b>Attitudes relatives aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se montrer responsable de tâches simples qui seront confiées → accorder autant d'importance à l'observation et au recueil des données pour son camarade qu'à son propre travail.</li> </ul>

**Contribution à l'acquisition des compétences du socle commun :**

**Compétence 3 :** S'approprier et utiliser des connaissances sur le fonctionnement du corps humain

**Compétence 6 :** Assumer les rôles d'observateur, de chronométreur

**S1: Test Luc léger****S2: 3 fois 3'** avec 1'30 de récup entre chaque course.Objectif : Découverte des indicateurs internes et externes dont on peut se servir pendant l'effort pour réaliser un temps de course donnéBut : Réaliser 3 fois 3 minutes en essayant de ne pas perdre de temps au fur et à mesure des courses et sans jamais marcherOrienter le bilan de fin de séance sur :

- Lecture du tableau à 90% de VMA pour chaque palier
- L'évolution des trois courses
- Mettre tout ça en relation avec les indicateurs de fatigue, et illustrer en choisissant des expériences d'élèves significatives.

Fiche de recueil de données pour la séance :

Nom :	Prénom :	Classe
<b>3mn</b>	<b>3mn</b>	<b>3mn</b>
Tours =            plots =	Tours =            plots =	Tours =            plots =
Nom :	Prénom :	Classe
<b>3mn</b>	<b>3mn</b>	<b>3mn</b>
Tours =            plots =	Tours =            plots =	Tours =            plots =

**S3: 3'/6'/9'**Objectif : Mettre en relation VITESSES et DUREE d'effort.But : répartir son effort, et modifier sa vitesse à chaque course pour essayer d'atteindre la distance prévue sur chaque durée.Contenus :

- Etre à l'écoute de ses sensations pour éviter la panne
- Prendre en compte le temps restant annoncé par le compte à rebours du professeur à chaque tour
- A posteriori vérifier l'évolution de la vitesse au fur et à mesure de la séance.

Fiche de recueil de données pour la séance :

<b>Nom :</b>	<b>Prénom :</b>	<b>Classe :</b>
<b>3mn</b>	<b>6mn</b>	<b>9mn</b>
Contrat :	Contrat :	Contrat :
Tours =            Plots=	Tours =            Plots=	Tours =            Plots=
Nom :	Prénom :	Classe :
<b>3mn</b>	<b>6mn</b>	<b>9mn</b>
Contrat :	Contrat :	Contrat :
Tours =            Plots=	Tours =            Plots=	Tours =            Plots=

**S4 : 3'/9'/3' avec contrat préalable et évaluation :**

- Perf sur 8 points par rapport à la VMA de chacun
- Maîtrise : sur 12 points (-1 par plot de retard à l'arrivée sur chaque course, non récupérable dans les courses suivantes)

<b>Nom :</b>	<b>Prénom :</b>	<b>Classe :</b>
<b>3mn</b>	<b>9mn</b>	<b>3mn</b>
Contrat :	Contrat :	80% 90% :
Tours = Plots=	Tours = Plots=	Tours = Plots=
<b>Nom :</b>	<b>Prénom :</b>	<b>Classe :</b>
<b>3mn</b>	<b>9mn</b>	<b>3mn</b>
Contrat :	Contrat :	80% 90% :
Tours = Plots=	Tours = Plots=	Tours = Plots=

**S5 : Fractionné en relais sur parcours A et B**

Objectif s:

- Adapter son allure à la distance et à la déclivité du parcours
- Se montrer solidaire jusqu'à la fin de la séance

Parcours à réaliser :

- En relais : 1A+2A+1B+A&B
- Ensemble :
  - 5A pour les paliers entre 8 ¼ et plus
  - 3A pour les paliers entre 6 ¼ et 8
  - 1A pour les paliers 6 et moins

Ce qui devrait permettre à tous les duos d'arriver groupés et de rester en compétition jusqu'au bout.

Contenus :

- Modifier la foulée dans les montées et descentes.
- Savoir anticiper et relâcher avant l'attaque d'un passage difficile.
- Calculer la vitesse sur toute la séance pour se rendre compte que le fractionné permet des vitesses plus importantes.

Fiche :

Nom Prénom	1A	2A	1B	A+B	— A ensemble	Temps global à l'arrivée

**S6 : Reconnaissance du parcours du cross**

**S7 : Evaluation finale sur 9'/6'/3' : Voir fiche d'évaluation en dernière page**

## Distances à réaliser selon son palier sur 3, 6 ou 9mn

3' → Intensité = 90% de VMA

Palier	Distance	Parcours A	Parcours B
3 ¼ → 4	450m	2T 2P	1T 3P
4 ¼ → 5	495m	2T 4P	1T 5P
5 ¼ → 6	540	2T 6P	1T 7P
6 ¼ → 7	585	2T 7P	1T 8P
7 ¼ → 8	630	3T 1P	1T 10P
8 ¼ → 9	675	3T 3P	2T 1P
9 ¼ → 10	720	3T 5P	2T 2P

6' → Intensité = 80% de VMA

Palier	Distance	Parcours A	Parcours B
3 ¼ → 4	800m	4T	2T 4P
4 ¼ → 5	880m	4T 3P	2T 6P
5 ¼ → 6	960m	4T 6P	2T 8P
6 ¼ → 7	1040m	5T 2P	3T 2P
7 ¼ → 8	1120m	5T 5P	3T 4P
8 ¼ → 9	1200m	6T	3T 6P
9 ¼ → 10	1280m	6T 3P	3T 9P

9' → Intensité = 70% de VMA

Palier	Distance	Parcours A	Parcours B
3 ¼ → 4	1050m	5T 2P	3T 2P
4 ¼ → 5	1155m	5T 6P	3T 5P
5 ¼ → 6	1260m	6T 2P	3T 9P
6 ¼ → 7	1365m	6T 7P	4T 1P
7 ¼ → 8	1470m	7T 3P	4T 5P
8 ¼ → 9	1575m	7T 7P	4T 8P
9 ¼ → 10	1680m	8T 3P	5T 1P

## EVALUATION

## 1/2 FOND - 6°/5°

NOM		Prénom		Classe		Palier		VMA				
performance / 8 pts					contrat / 8pts					Visée éducative /4pts		
F	G	15mn (3'-9'-3')	18mn (9'-6'-3')	G	F					6°	5°	
	8	4000m- 16km/h	4500m-15km/h	8		Vitesse/distance / plots prévus		réalisés / écart	NOTE	4pts	Note correctement son contrat Note les résultats de son camarade aide son camarade pendant la course en lui donnant des repères ( temps, vitesse,plots)	
8	7	3750m- 15km/h	4200m-14km/h	7	8	9mn 70% ou 80%						
7	6	3500m-14km/h	3900m-13km/h	6	7	6mn 80%						
6	5	3250m-13km/h	3600m-12km/h	5	6	3mn 80% ou 90%				3pts	idem mais aide son camarade essentiellement par des encouragements	
5	4	3000m-12km/h	3300m-11km/h	4	5	Distance totale / vitesse moyenne			/8			
4	3	2750m-11km/h	3000m-10km/h	3	4							
3	2	2500m-10km/h	2700m-9km/h	2	3	écart:	0-1km/h	1 à 2 km/h	2 à 3 km/h	3 à 4 km/h	2pts	des erreurs dans les fiches ne gère pas la course du camarade ( aucun repère donné)
2	1	2250m-9km/h	2400m-8km/h	1	2	note/8	8	6	4	2		
1	0	2000m-8km/h	2100m-7km/h	0	1							
0		1750m-7km/h	1800m-6km/h		0	TOTAL /20				1pt	est juste présent	
		1500m-6km/h	1500m-5km/h		0							