**DEMI-FOND**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Champ d’apprentissage N°1** | | APSA Support : Demi Fond ***Cycle 1***  ***Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée*** | | |
| AFL | Eléments prioritaires |  | | |
| S’engager pour produire une performance maximale à l’aide de **techniques efficaces**, en gérant les efforts **musculaires et respiratoires** nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l’accroissement de **vitesse d’exécution et de précision.** | -Accroitre son efficience motrice par l’acquisition de techniques efficaces  -Identifier et utiliser des principes mécaniques et ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques…) pour transformer efficacement sa motricité.  -Reconnaitre et interpréter les sensations corporelles , les relier avec des repères externes pour réguler son effort. | Les principes d’efficacité et repères sur soi: **attitude de course, appuis,** **foulée (amplitude), placement du bassin, utilisation des segments libres, relâchement, respiration, filières énergétiques, récupération, différentes allures** | Construire une attitude de course équilibrée et efficiente (**épaules basses, bras relâchés…)**  -Etre capable de prendre et d’analyser sa **FC** avant et après l’effort.  -Adapter sa **récupération** au type d’effort. | -**Apprécier** l’efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats. en fonction d’une grille de sensations. |
| S’entrainer, **individuellement et collectivement**, pour réaliser une performance. | -Se préparer à un effort spécifique, récupérer.  -Répéter et persévérer pour améliorer l’efficacité de ses actions.  -Choisir, mettre en oeuvre et réguler un projet individuel et/ou collectif de performance. | -Les **principes d’échauffement** général et spécifique (articulaire, cardio respiratoires, activation progressive des fonctions musculaires)  -Son niveau de performance, son record | -Vivre des efforts variés et/ ou intenses.  -Construire et réguler son projet d’allure en fonction des indicateurs sur soi, de son ressenti et des repères quantitatifs transmises par des partenaires. | -Persévérer: accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser tout en respectant son intégrité physique (importance de la récupération, de l’hydratation…) |
| Choisir et assumer les **rôles** qui permettent un fonctionnement **collectif solidaire.** | -Assumer des rôles d’organisateur, de coach et d’entraineur pour performer collectivement. | -Les règles de sécurité collective (espace d’intervention, courir en peloton)  -Connaitre et utiliser les critères de réalisation et de réussite. | -Conseiller un partenaire à partir d’indicateurs spatiaux et temporels (nombre de plots, temps intermédiaires, performance finale…)  -Travailler, par petits groupes, en autonomie. | -Assumer les rôles sociaux (observateur, entraineur, starter, chronométreur…) |

* **GRILLE D’EVALUATION Course CYCLE 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Principe d’élaboration de l’épreuve : 1er cycle d’enseignement   |  | | --- | | **Les 4800 mètres** par équipe **de 3 élèves ou 4 élèves**  **But:** Par équipe de trois ou quartes coureurs niveau hétérogène, parcourir la distance de 4800 Mètres en relais le plus vite possible.  Soit **4 coureurs** d’une équipe réalisent chacun 3x400m ;  Soit **3 coureurs** d’une équipe réalisent chacun 4x400m (plus difficile...)  **Organisation: La constitution des équipes s’effectuent au regard de leur allure spécifique sur 3x400 mètres sous forme de relais. Un classement de temps sera effectué, en rapport à ces temps, trois à groupes de niveaux seront établis et chaque élève d’un groupe formera une équipe avec un élève des deux ou trois autres groupes distincts.**  L’activité se déroule sur une piste d’athlétisme balisée tous les 100 m sur une piste de 400 m. Les équipes ont 5 minutes pour établir une stratégie de course**.**  Ils sont trois à courir. Un coureur de l’équipe doit toujours être en course.Chaque tour réalisé par un coureur crédite l’équipe de la distance parcourue et du temps réalisée.  **Chacun a la possibilité de marcher, mais cela est au détriment de la performance finale. Il y a possibilité de s’arrêter pour éventuellement donner le relais à un autre membre de l’équipe, mais cela doit se faire dans la zone de 10 mètres dédiée (départ/Arrivée) où se situe l’enseignant.**  **La classe est partagée en deux groupes:** les coureurs / les observateurs. L’observateur comptabilise la distance et les temps de son coureur**.**  **Modalités de pratique pouvant être mobilisées comme levier motivationnel à la construction des AFL du champ :**   * Opposition entre deux coureurs de même niveau de deux équipes adverses. Départ en même temps.   **Choix laissés aux élèves**  L’allure de course.   * Le placement de la contrainte coureur, ordre de passage. * La distance parcourue par chaque coureur au regard de ses capacités de 3x400 m non enchainées ou enchainés obligatoire. * L’établissement d’un record personnel temps. * Le temps total de l’équipe. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Éléments à évaluer | | | | **Repères d’évaluation** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Degré 1** | | | | | | **Degré 2** | | | | | **Degré 3** | | | | | | | **Degré 4** | | | | |
| **Performance**  **Maximale**  **individuelle** | | **Femme** | Vitesse | 2’29 | 2’26 | 2’23 | 2’20 | 2’17 | | 2’14 | 2’11 | 2’08 | 2’05 | 2’02 | 1’59 | | 1’56 | 1’53 | 1’50 | 1’47 | | 1.44 | 1.41 | 1’38 | 1’35 | 1’32 |
|  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Homme | Vitesse | 2.13 | 2’09 | 2’06 | 2’03 | 1’59 | | 1’55 | 1’52 | 1’49 | 1’46 | 1’43 | 1’39 | | 1’34 | 1’31 | 1’28 | 1’25 | | 1’22 | 1’19 | 1’16 | 1’13 | 1’10 |
| **AFL 1/2 : 14 points** | | | | **0** | **0.5** | **1** | **1.5** | **2** | | **2.5** | **3** | **3.5** | **4** | **4.5** | **5** | | **5.5** | **6** | **6.5** | **7** | | **7.5** | **8** | **8.5** | **9** | **10** |
| **Performance collective**  **Mise en projet / Ecart de performance** | | | | **Ecart compris entre**  50 secondes et plus  **1 point** | | | | | | **Ecart compris entre**  30 et 50 secondes  **2 points** | | | | | **Ecart compris entre**  15 et 30 secondes  **3 points** | | | | | | | **Ecart compris entre**  0 et 15 secondes  **4 points** | | | | |
| **AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire**  **6 points** | Coureur | | | Les allures ne sont pas  connues et la performance ne concerne  pas le coureur | | | | | | Fait confiance à sa forme présumée du moment plutôt qu’à des repères objectifs Il court en fonction des partenaires ou adversaires  Le projet est reformulé de façon émotionnelle ou aléatoire | | | | | | L’élève utilise des repères sur lui de manière précise et efficace afin d’être au plus près de son projet.  Il respecte une récupération propice à la réalisation d’une course efficace. | | | | | Connaît les allures pour chaque séquence, termine les entraînements, mobilisé par la performance, reproduit les allures dans des contextes différents  Modifie en fonction du ressenti | | | | | |
|  | | | **0 à 1 point** | | | | | **1.5 à 2.5 points** | | | | | | | **3 à 4.5 points** | | | | | **5 à 6 points** | | | | | |
| Aide  Coach | | | Les indices relevés sont peu fiables, parcellaires et/ ou non communiqués | | | | | | .Les résultats sont communiqués mais l’aide reste avant tout affective | | | | | | L’aide a un impact sur la gestion de l’épreuve en terme de qualité motrice ( course, récupération…) | | | | | Des conseils fiables et objectifs sur la qualité motrice et sur le choix du projet de course par le coureur. | | | | | |

**Remarques sur les rôles et les principes de récupération :**

**Le coureur :**

* La régularité d’allure dans les parcours
* Le caractère homogène de la vitesse maintenu sur l’ensemble des séquences de course
* La variation de l’allure entre les portions de course (en positif ou en négatif)
* La persévérance dans l’enchaînement des efforts à l’entraînement (performance visée)
* La construction d’une récupération efficace en fonction de ses résultats et de son ressenti à l’entraînement
* La reformulation du plan de course.

**L’Aide et Coach :**

* Utilisation du chronomètre
* La prise de repères sur le balisage du parcours et les signaux sonores.
* Communication des résultats à son « athlète »
* Connaît et analyse la récupération de son coureur,
* aide à la gestion de l’épreuve (modification)
* Connaît précisément les critères d’évaluation

**La récupération : 3 zones matérialisées**

* La récupération active en marchant = Marcher après l’effort en expirant fortement par la bouche.
* Les étirements activo-dynamiques ou passifs = Etier ses muscles 20 sec sans ressentir de douleurs.
* La remise en route à l’aide d’une course Lente = trottiner à une allure d’échauffement pour me préparer à l’effort.