COURSE EN DUREE

DEFINITION	**Compétence Propre n°5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi**		
COMPETENCES ATTENDUES	**Niveau 3**		**Niveau 4**
	Pour produire sur soi une charge physiologique en relation avec des effets recherchés différés par l'intermédiaire de déplacements dont les divers paramètres seront précisément prévus et respectés		Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition…)
Compétences Méthodologiques et Sociales	**SECONDE**	**PREMIERE**	**TERMINALE**
	l'accent sera mis sur l'adoption d'habitude de travail, l'appropriation de règles de vie collective.	l'accent sera mis sur la construction de l'autonomie d'apprentissage	l'accent sera mis sur la prise en charge de sa pratique physique et sur l'exercice de son autonomie.
CONNAISSANCES	**Sur l'APSA :** •Les trois mobiles d'agir - Accompagner un objectif sportif de course en rapport avec des échéances. - Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale. - Rechercher les moyens d'une récupération, d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette. •Les paramètres de construction d'une séance - Les procédures et l'utilité d'un test VMA. - Différents dispositifs de course/marche. •Les conditions d'une pratique en sécurité : le matériel, l'alimentation, la protection contre le soleil et la chaleur •Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité - Les étirements, leur fonction. - Fréquence cardiaque de réserve (FCmax Rés.= FCmax – FC repos) comme référence de la zone d'effort. La situation d'évaluation du bac Les 3 zones d'efforts : verte orange, rouge. Les tableaux de conversion : - battements cardiaques - % de VMA - Mode d'emploi d'un chrono	**Sur l'APSA :** •Les paramètres de construction d'une séance - Différents types d'exercices en lien avec l'objectif fixé (continu/ intermittent pourcentage de VMA ; long/court ; durée et intensité de récupération active/passive…). - Les filières énergétiques et leur rôle en fonction du moment de la course : importance de la puissance aérobie. •Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité - La diététique : alimentation et effort physique.	**Sur l'APSA :** •Différentes méthodes d'entraînement - Différentes formes de travail pour un même objectif (intermittent, continu) - Le renforcement musculaire comme activité complémentaire - Différents types d'exercices en lien avec l'objectif fixé continu/ intermittent pourcentage de VMA ; long/court ; durée et intensité de récupération active /passive…). - L'intérêt d'un effort (en puissance et capacité aérobie) référencé à un pourcentage proche de sa VMA pour la recherche d'un état de forme optimale. - Différents types d'exercices en lien avec l'objectif fixé (continu/ intermittent pourcentage de VMA ; long/court ; durée et intensité de récupération active /passive…). - Les mécanismes d'élimination de lactates et le type de récupération associé. - Les mécanismes d'élimination de lactates et le type de récupération associé. •Les connaissances générales sur l'entretien et le développement de soi : ex Cout énergétique des différents types d'efforts
	Sur sa propre activité :	**Sur sa propre activité :** •Les principes d'un habitus santé (activités complémentaires, régularité de la pratique physique, alimentation équilibrée …)	**Sur sa propre activité :** •Les principes aidant à la récupération et à la diminution des sensations de courbatures (hydratation, oxygénation, massages, étirements, sommeil, relaxation). •Les ressentis de différentes natures : respiratoire, musculaire, cardiaque et psychologique pour réguler la charge de travail de la séance suivante.
	Sur les autres : Indices pour situer un pratiquant dans son effort de course d'échauffement	**Sur les autres :** •Quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort : indicateurs visibles d'un engagement optimal chez un Coureur /marcheur (rythme respiratoire, état de fatigue visible)	**Sur les autres :** •Les incohérences flagrantes entre un mobile annoncé et les contenus prescrits (exemple : un effort de 15 minutes à 60 % de VMA n'est pas cohérent avec la recherche de puissance aérobie).
	•Les indices précis pour situer un pratiquant dans son effort : une foulée inadaptée, une attitude de course /marche « coûteuse » en énergie voire traumatisante…		
CAPACITES	**Savoir-faire en action :** - Réaliser le test initial de VMA avec engagement. •Éprouver le travail relatif à plusieurs mobiles •Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus - S'échauffer en intégrant prioritairement la mobilisation des articulations concernées. - Réaliser la séance complète en y intégrant systématiquement les éléments de récupération (hydratation, étirements…). •Adapter sa respiration au type de travail - Intégrer une respiration en relation avec le rythme des appuis. •Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations) •Prendre des repères progressivement intériorisés •Prendre des repères progressivement intériorisés.	**Savoir-faire en action :** •Adopter une motricité spécifique. - Différencier globalement les allures en fonction du pourcentage de VMA . - Adopter une technique de course/marche (placement ,relâchement ,amplitude/fréquence, action des bras, …) en lien avec l'objectif poursuivi. •Mettre des mots sur ses ressentis (respiratoires, cardiaques, musculaires, motivationnels). •Prendre des repères progressivement intériorisés - Utiliser sa fréquence cardiaque comme repère possible (notamment pour la récupération). - Éprouver des séquences parfois longues et /ou « coûteuses » pour en repérer les effets.	**Savoir-faire en action :** •Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier •Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée •S'échauffer en se centrant sur les mobilisations articulaires qui nécessitent une attention particulière en fonction du vécu personnel (fragilités éventuelles) et selon un principe de progressivité •Concevoir une séance réaliste (volume de travail réalisable pour soi dans le temps imparti) et recherchant des effets attendus (charge de travail suffisante et ciblée) - Agir sur les paramètres d'intensité d'effort pour concevoir son entraînement. - Réaliser des enchaînements de séquences de course /marche avec une récupération adaptée.
	•Affiner sa motricité spécifique en fonction des choix. - Adapter sa technique de course (placement, pose du pied, rythme des appuis, rythme respiratoire…) en fonction de l'allure.		
	Savoir-faire pour aider aux apprentissages : •Autour de la coopération - Échanger avec autrui pour progresser. - Observer la pratique d'autrui pour l'aider à partir d'indicateurs identifiés (état de fatigue, dégradation de l'attitude de course, …). - Organiser a plusieurs l'espace pour mettre en place le dispositif de course choisi (aller-retour, parcours …). •Autour du progrès personnel. - Utiliser des outils objectivant la zone d'effort (prise de pouls) en correspondance avec les zones d'effort. - Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ». - Réaliser un bilan global de sa séance. - Utiliser des outils objectivant la zone d'effort (prise de pouls) en correspondance avec les zones d'effort.	**Savoir-faire pour aider aux apprentissages :** •Autour du progrès personnel - Tenir un carnet d'entraînement. - Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ». - Réaliser un bilan global de sa séance	**Savoir-faire pour aider aux apprentissages :** •Autour de la coopération - Justifier son choix de mobile à partir de déterminants personnels et expliquer les contenus de la séance à partir des connaissances. - Échanger avec autrui sur les effets de son action. - Affiner et compléter son échelle de ressenti. •Autour du progrès personnel -Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir à plus long terme en tenant compte du ressenti. - Analyser les écarts entre le « prévu » et le «réalisé ». - Identifier et comparer son ressenti d'une série à l'autre. - Comparer les différentes séances d'entraînement pour un même objectif. - Prendre des repères extéroceptifs et les mettre en relation avec le ressenti proprioceptif.
ATTITUDES	**En direction de soi :** •S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique : performance référée à ses propres ressources, choix personnel du mobile d'agir, conception de son propre entraînement. •Accepter d'explorer plusieurs mobiles même si un choix prioritaire se dessine déjà. •Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané ou la baisse de motivation. •S'assumer face aux autres - Accepter d'être vu en plein effort. - Assumer le choix personnel d'un mobile en restant à l'écoute des conseils donnés par l'enseignant ou par un camarade. -Se protéger spontanément et systématiquement des effets du soleil et de la chaleur.		**En direction de soi :** •Autour de la coopération - Justifier son choix de mobile à partir de déterminants personnels et expliquer les contenus de la séance à partir des connaissances. - Échanger avec autrui sur les effets de son action. - Affiner et compléter son échelle de ressenti. •Autour du progrès personnel -Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir à plus long terme en tenant compte du ressenti. - Analyser les écarts entre le « prévu » et le «réalisé ». - Identifier et comparer son ressenti d'une série à l'autre. - Comparer les différentes séances d'entraînement pour un même objectif. - Prendre des repères extéroceptifs et les mettre en relation avec le ressenti proprioceptif.
	En direction d'autrui : •Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique (observateur, chronométreur, conseiller, ..) •Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort •S'ouvrir aux autres pour enrichir un projet personnel (échanges sur le ressenti et la conception de séances) •Etre disponible pour mettre en place et ranger le matériel -Etre capable de travailler avec n'importe qui.		