

CP 1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée		Course de Demi-fond	Niveau de compétence attendu : 3 Classe de Première
Compétence attendue Pour produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée et efficace de ses ressources et savoir 'allure est anticipée.	CMS visées:	Ce qui se traduit par	
	<input type="checkbox"/> CMS1 <input type="checkbox"/> CMS2 <input type="checkbox"/> CMS3	CMS1 ET CMS3 : S'INVESTIR DANS CHAQUE APSA POUR CONSTRUIRE UN PROJET INDIVIDUEL ADAPTE 1-ECHAUFFEMENT ET RECUPERATION AUTONOMES ET ADAPTEES 2-INVESTISSEMENT DANS LA CONSTRUCTION D'UN PROJET PERSONNEL CMS2 : PARTICIPATION AU FONCTIONNEMENT COLLECTIF DE FACON AUTONOME 1-GESTION DU MATERIEL 2- TENUE DES DIFFERENTS ROLES SOCIAUX 3- COMPORTEMENT AUTONOME ET RESPONSABLE	
Connaissances		Capacités	Attitudes
<p align="center">Sur l'APSA</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La logique de l'activité (organisation, sens). <input type="checkbox"/> Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : fréquence cardiaque, VMA, filières énergétiques, rapport intensité/durée, récupération.... <input type="checkbox"/> Les principes d'efficacité : foulée (amplitude), placement du bassin, utilisation des segments libres, relâchement, respiration, course à la corde... <p align="center">Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les principes d'un échauffement général et spécifique <input type="checkbox"/> Les repères sur soi : attitude en course, appuis, foulées, VMA, rythme cardiaque (pulsations par minute, avant, pendant et après l'effort), différentes allures de course (référées à un pourcentage de VMA). <input type="checkbox"/> Les repères ressentis pendant et après l'effort : essoufflement, fatigue musculaire, ... <input type="checkbox"/> Son niveau de performance, son record, sa gestion optimale de course (stratégie). 		<p align="center">Savoir-faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gérer ses ressources pour être le plus performant. <input type="checkbox"/> Maîtriser des allures à différents pourcentages de sa VMA et les maintenir sur des durées précises. <input type="checkbox"/> Bien expirer pour garantir l'efficacité des échanges respiratoires. <input type="checkbox"/> Adapter le mode de récupération (passive, active) aux efforts effectués, aux effets recherchés. <p align="center">Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> S'échauffer <input type="checkbox"/> Construire et réguler son projet en fonction des indicateurs sur soi, de son ressenti et des observations transmises par des partenaires. <input type="checkbox"/> Conseiller un partenaire (sur les temps intermédiaires, la performance finale... ou sur l'attitude de course et la gestion de la course). 	<p align="center">En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser <input type="checkbox"/> Gère correctement l'ensemble de la course (importance de la récupération, de l'hydratation,...). <input type="checkbox"/> Définir et assumer un projet personnel d'entraînement. <input type="checkbox"/> Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats. <p align="center">En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Respecter ses partenaires. <input type="checkbox"/> Développer un esprit d'entraide pour les faire progresser. <input type="checkbox"/> Assumer les rôles sociaux (observateur,...)

