

CP 5: Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi	Course en durée	Niveau de compétence attendu : 3 Classe de seconde
Compétence attendue :  Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir, moduler l'intensité et la durée de sa course, en rapport avec une référence personnalisée.	CMS visées:  <input type="checkbox"/> CMS1  <input type="checkbox"/> CMS2	Ce qui se traduit par  CMS1 : <b>S'INVESTIR DANS CHAQUE APSA</b> 1-SAVOIR S'ÉCHAUFFER. 2-ÉCOUTER, COMPRENDRE ET APPLIQUER LES CONSIGNES. 3- FOURNIR LES EFFORTS NÉCESSAIRES POUR PROGRESSER (COMPORTEMENT POSITIF)  CMS2 : <b>PARTICIPATION AU FONCTIONNEMENT COLLECTIF</b> 1-GESTION DU MATÉRIEL 2.ARBITRER, AIDER, PARER, OBSERVER.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<b>Sur l'APSA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Connaître les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique : objectif sportif, développer un état de santé, et récupération, détente ou perte de poids</li> <li><input type="checkbox"/> utilité du test de VMA</li> <li><input type="checkbox"/> Différents types d'exercices : continu, intermittent, long, court</li> <li><input type="checkbox"/> Maîtrise des paramètres de construction de la leçon: pourcentage VMA, Intensité, durée, récupération active, passive.</li> <li><input type="checkbox"/> Connaissances sur l'échauffement, les étirements, la fréquence cardiaque.</li> <li><input type="checkbox"/> La diététique : alimentation et efforts, hydratation et efforts</li> </ul> <b>Sur sa propre activité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ressenti respiratoire et efforts.</li> <li><input type="checkbox"/> Sensations physiques liées aux effets de l'effort.</li> <li><input type="checkbox"/> Relation fréquence cardiaque, rythme respiratoire et fréquence des appuis.</li> <li><input type="checkbox"/> Les déterminants pour effectuer le choix d'un mobile adapté à ses ressources.</li> </ul> <b>Sur les autres</b> <p>Indices pour situer un pratiquant dans son effort : rythme respiratoire, état de fatigue</p>	<b>Savoir-faire en action</b> <p><b>Eprouver</b> le travail relatif à plusieurs mobiles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Réaliser le test initial de VMA avec engagement</li> </ul> <p><b>Conduire</b> sa séance</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> S'échauffer de manière adaptée à l'effort demandé</li> <li><input type="checkbox"/> Réaliser la séance complète : temps d'efforts, de récupération, hydratation, étirements.</li> </ul> <p><b>Adopter</b> une motricité spécifique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Différencier les allures en fonction du % de la VMA</li> <li><input type="checkbox"/> Adopter une technique de course/marche (amplitude, fréquence, placement, relâchement, action des bras)</li> </ul> <p>Adapter sa respiration à l'effort et en relation avec le rythme de appuis Prendre des repères et réguler son allure en étant guidé par un signal extérieur Exprimer son ressenti : sensations</p> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b> Autour de la coopération</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Observer la pratique d'un partenaire pour l'aider à progresser</li> <li><input type="checkbox"/> Retranscrire les écarts entre prévu et réalisé</li> </ul> <p>Autour du projet personnel Réaliser un bilan global de sa séance : points positifs, négatifs, ressenti.</p>	<b>En direction de soi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser tout en préservant son intégrité physique (importance de la récupération, de l'hydratation,...).</li> <li><input type="checkbox"/> Assumer un projet personnel d'entraînement.</li> <li><input type="checkbox"/> Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'une prise de performances.</li> <li><input type="checkbox"/> Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils).</li> <li><input type="checkbox"/> Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Développer un esprit d'entraide pour les faire progresser ; encourager</li> <li><input type="checkbox"/> Participer à la gestion du matériel.</li> <li><input type="checkbox"/> Assumer les rôles sociaux (observateur,...)</li> </ul>

## COURSE EN DUREE : CMS

**CP 5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi**

**Niveau de compétence attendu : 3**  
**Classe de seconde**

CMS visées:	COMPETENCES visées	Non acquis	Acquis
<b>☐ CMS1</b>  <b>S'investir dans chaque APSA</b>	<b>Savoir s'échauffer</b> / 1 pt	<input type="checkbox"/> suit les autres élèves, pas d'autonomie <input type="checkbox"/> Pas de routines <input type="checkbox"/> Pas adapté à l'activité	<input type="checkbox"/> Echauffement progressif : lent.....à..... .rapide (en groupe) <input type="checkbox"/> Sollicite les groupes musculaires et articulations concernés
	<b>Ecouter Comprendre les consignes Appliquer</b> / 1 pt	<input type="checkbox"/> Ne peut répéter, attention dispersée <input type="checkbox"/> Non organisé pour réaliser <input type="checkbox"/> Non adapté	<input type="checkbox"/> Peut répéter, demande des explications <input type="checkbox"/> Verbalise, conseille aux autres <input type="checkbox"/> Gestion de différentes allures, et respect des parcours
	<b>Fournir les efforts nécessaires pour progresser, comportement +</b> / 2 pts	<input type="checkbox"/> Investissement discontinu <input type="checkbox"/> Travaille sur sollicitations	<input type="checkbox"/> Réalise la (les) séance(s) complètement <input type="checkbox"/> Se mobilise de façon continue pendant l'entraînement ou l'évaluation
<b>☐ CMS2</b> <b>Participation au fonctionnement collectif</b>	<b>Aider Observer</b> 1 pt	<input type="checkbox"/> Fiche mal remplie <input type="checkbox"/> Comportement passif, peu intéressé par ce que fait son partenaire	<input type="checkbox"/> Suit la fiche, aide, conseille (rôle de coach) encourage.

CP 5: Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi	Course en durée	Niveau de compétence attendu : 4 Classe de Terminale
<p>Compétence attendue :</p> <p>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...)</p>	CMS visées:	Ce qui se traduit par
	<input type="checkbox"/> CMS1 <input type="checkbox"/> CMS2 <input type="checkbox"/> CMS3	<p><b>CMS1 &amp; CMS3 :S'INVESTIR dans chaque APSA pour construire un PROJET individuel adapté</b></p> <p>1. Echauffement et récupération autonomes et adaptés ; 2. Investissement dans la construction d'un projet personnel.</p> <p><b>CMS2 : Participation au fonctionnement collectif de façon autonome</b></p> <p>1. Gestion du matériel. 2. Tenue des différents rôles sociaux. 3. Comportement autonome et responsable</p>

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Liaison VMA - mobile</li> <li><input type="checkbox"/> Différents formes de travail pour un même mobile (intermittent, continu ....)</li> <li><input type="checkbox"/> Connaissance des filières énergétiques et de leur rôle en fonction du moment de la course : importance de la puissance aérobie ;</li> <li><input type="checkbox"/> L'intérêt du travail en puissance et capacité aérobie pour développer l'état de forme optimale.</li> <li><input type="checkbox"/> Comment brûler ses réserves adipeuses et ne pas stocker (type d'efforts recommandés)</li> <li><input type="checkbox"/> Lien entre type d'effort et production de lactates, et élimination des lactates (récupération active)</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Les principes aidant à la récupération et à la diminution des courbatures (hydratation, récupération active, étirements, .. )</li> <li><input type="checkbox"/> Réguler la charge de travail en fonction de ses ressentis respiratoire, musculaire et psychologique.</li> <li><input type="checkbox"/> Les principes d'un habitus de santé : alimentation et pratique régulière</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Incohérence entre mobile annoncé et % VMA</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Poursuivre un mobile que l'on peut justifier.</li> <li><input type="checkbox"/> Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée.</li> <li><input type="checkbox"/> S'échauffer de manière progressive et adaptée</li> <li><input type="checkbox"/> Concevoir une séance réaliste : temps de travail, intensité, récupération.</li> <li><input type="checkbox"/> S'adapter aux changements d'allures (rythme respiratoire, fréquence des appuis) et les maîtriser par rapport à son projet</li> <li><input type="checkbox"/> Utiliser sa fréquence cardiaque comme repère possible (récupération)</li> <li><input type="checkbox"/> Passer de repères extéroceptifs (plots, chrono, coup de sifflet) à des repères proprioceptifs.</li> <li><input type="checkbox"/> Eprouver des épreuves longues et /ou couteuses pour en repérer les effets</li> <li><input type="checkbox"/> Exprimer son ressenti (respiratoire, musculaires, psychologiques...)</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <p>Autour de la coopération</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Justifier son choix de mobile et expliquer les contenus</li> </ul> <p>Autour du projet personnel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir en tenant compte du ressenti.</li> <li><input type="checkbox"/> Analyser les écarts entre prévu et réalisé.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Assumer un choix personnel de mobile d'agir, sans influence, et pouvoir le justifier.</li> <li><input type="checkbox"/> Adopter une attitude critique et lucide face aux régimes, à la pratique excessive et à l'utilisation de compléments alimentaires.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Accepter que les autres fassent un choix de mobile et un travail différents.</li> <li><input type="checkbox"/> Participer à la gestion du matériel.</li> </ul>

## COURSE EN DUREE : CMS

**CP 5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi**

**Niveau de compétence attendu : 4**  
**Classe de terminale**

CMS visées:	COMPETENCES visées	Non acquis	Acquis
<b>CMS1 &amp; CMS3 :</b> <b>S'INVESTIR dans chaque APSA pour construire un PROJET individuel adapté</b>	Echauffement et récupération autonomes et adaptés / 1 pt	Echauffement non adapté à l'activité, incomplet Récupération peu efficace et/ou incomplète	Echauffement progressif, adapté et autonome. Récupération active Connaissance des étirements après l'effort
	Investissement dans la construction d'un projet personnel. / 2 pts	Choix du mobile hésitant, ou copie un partenaire Peu de connaissance de ses ressources et de ses besoins. Les paramètres de la séquence ne sont pas adaptés au mobile, ni maîtrisés	Choix réaliste du mobile prenant en compte ses ressources. Gère les paramètres : temps de travail, intensité, répétition et récupération,
<b>CMS2 :</b> <b>Participation au fonctionnement collectif de façon autonome</b>	Tenue des différents rôles sociaux / 1 pt	Elève passif (peu d'infos, d'encouragements), ou distrait, erreurs dans l'observation prévu-réalisé,	.Assume le rôle d'observateur Suit son partenaire et l'aide dans sa séquence de travail
	Comportement autonome et responsable / 1pt	Peu autonome, peu d'interventions, a besoin de sollicitations extérieures pour s'investir	Se mobilise et intervient de façon permanente dans l'élaboration, la réalisation, et l'observation.