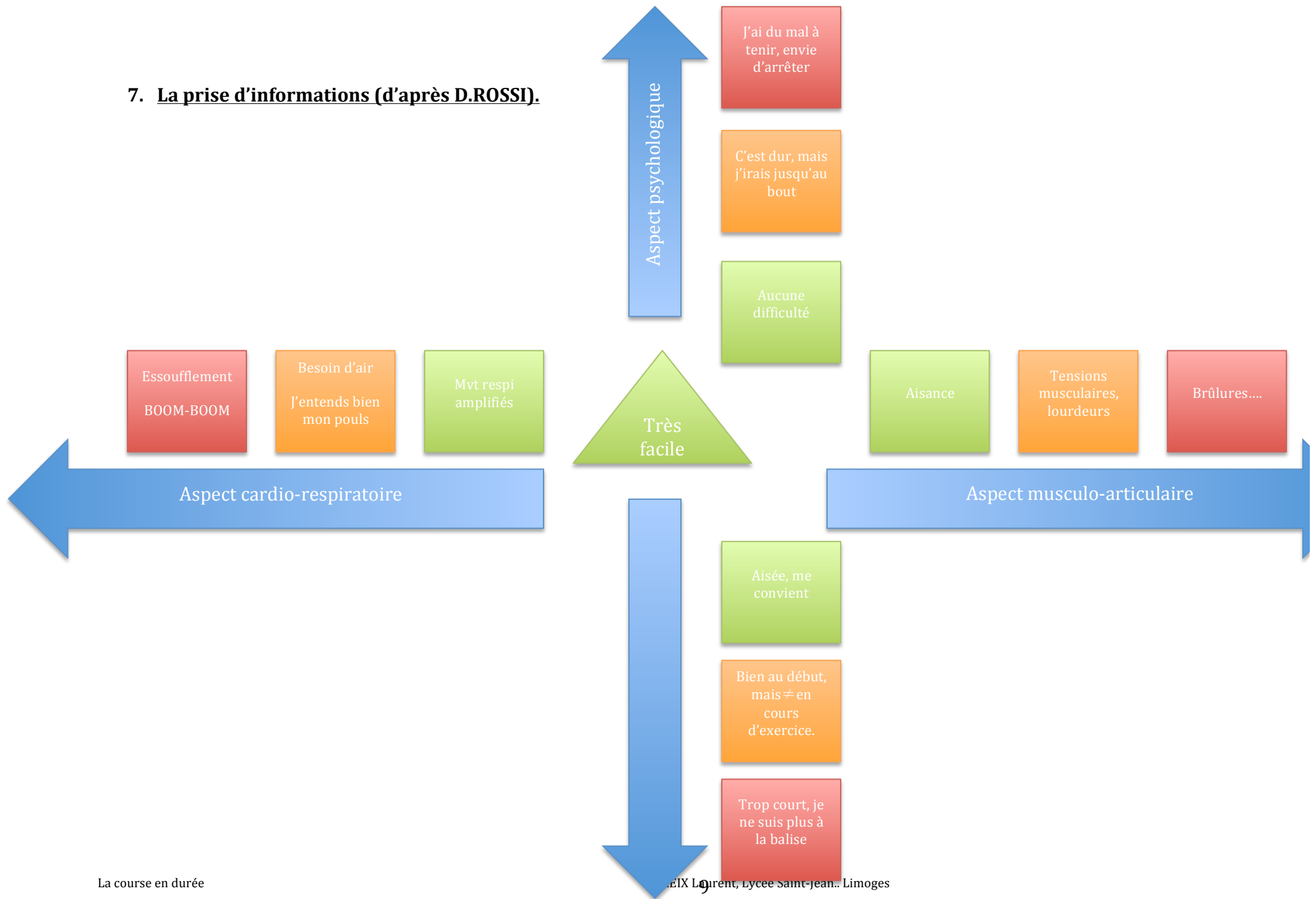
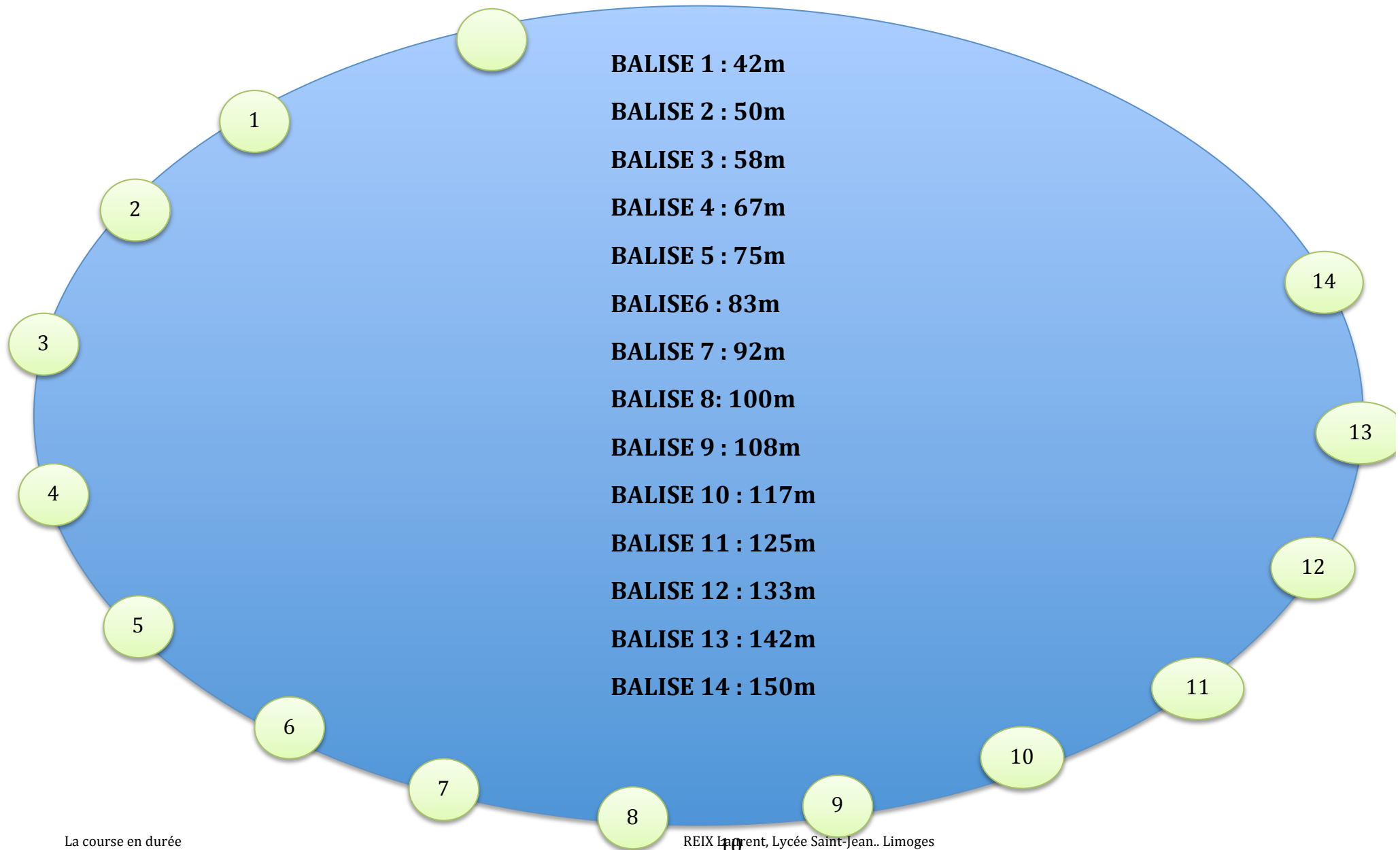


7. La prise d'informations (d'après D.ROSSI).

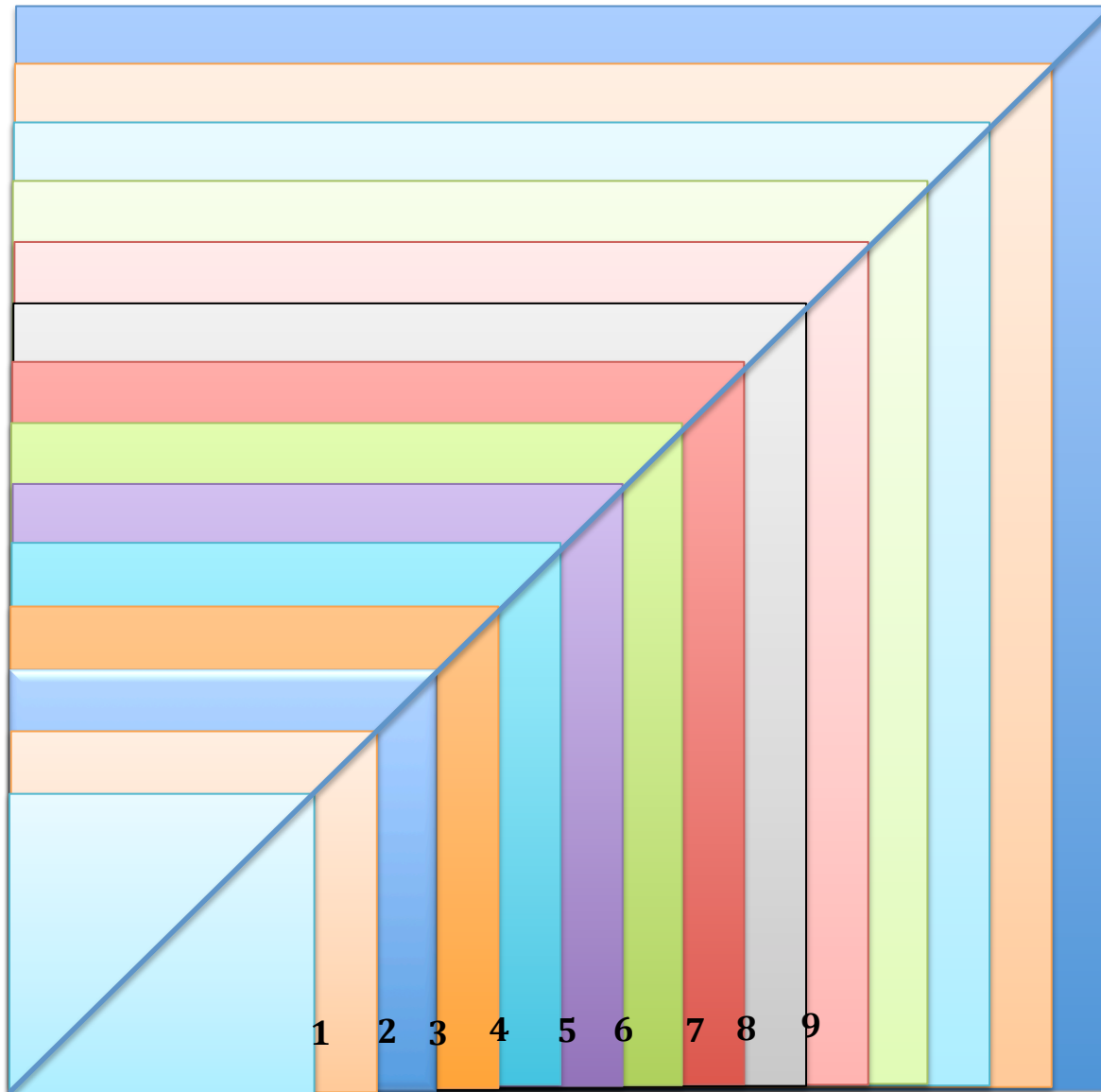


## 8. Organisation sur le terrain

### a. En aller-retours



b. En carrés :



Côtés :

- Côté 1 : 21 m
- Côté 2 : 25 m
- Côté 3 : 29 m
- Côté 4 : 33 m
- Côté 5 : 38 m
- Côté 6 : 42 m
- Côté 7 : 46 m
- Côté 8 : 50 m
- Côté 9 : 54 m
- Côté 10 : 58 m
- Côté 11 : 63 m
- Côté 12 : 67 m
- Côté 13 : 71 m
- Côté 14 : 75 m

Diagonales :

- Diagonale 1 : 30 m
- Diagonale 2 : 35 m
- Diagonale 3 : 41 m
- Diagonale 4 : 47 m
- Diagonale 5 : 54 m
- Diagonale 6 : 59 m
- Diagonale 7 : 65 m
- Diagonale 8 : 71 m

c. *Allures en fonction des balises.*

Balise de référence	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Allure en km.h-1	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Distance en mètres	83	100	117	133	150	167	183	200	217	233	250	267	283	300
En aller-retour (m)	42	50	58	67	75	83	92	100	108	117	125	133	142	150
En carrés, un côté (m)	21	25	29	33	38	42	46	50	54	58	63	67	71	75

d. *Allures de course en fonction de sa VMA\_ passages sur balises.*

100%		130%		120%		110%		90%		80%		70%		60%	
BALISE	Allure (Km.h <sub>-1</sub> )	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1	5	6,5	2_3	6	2	5,5	1_2	4,5	1	4		3,5		3	
2	6	7,8	4	7,2	3	6,6	2_3	5,4	1	4,8	1	4,2		3,6	
3	7	9,1	5	8,4	4	7,7	4	6,3	2	5,6	1_2	4,9	1	4,2	
4	8	10,4	6	9,6	5_6	8,8	5	7,2	3	6,4	2	5,6	1_2	4,8	1
5	9	11,7	7_8	10,8	7	9,9	6	8,1	4	7,2	3	6,3	2	5,4	1
6	10	13	9	12	8	11	7	9	5	8	4	7	3	6	2
7	11	14,3	10	13,2	9	12,1	8	9,9	6	8,8	5	7,7	3_4	6,6	2_3
8	12	15,6	11_12	14,4	10	13,2	9	10,8	6_7	9,6	5_6	8,4	4	7,2	3
9	13	16,9	13	15,6	12	14,3	10	11,7	7_8	10,4	6	9,1	5	7,8	3_4
10	14	18,2	14	16,8	13	15,4	11	12,6	8_9	11,2	7	9,8	6	8,4	4
11	15	19,5		18	14	16,5	12_13	13,5	9	12	8	10,5	6_7	9	5
12	16	20,8		19,2		17,6	13_14	14,4	10	12,8	9	11,2	7	9,6	5_6
13	17	22,1		20,4		18,7		15,3	11	13,6	9_10	11,9	8	10,2	6
14	18	23,4		21,6		19,8		16,2	12	14,4	10	12,6	8_9	10,8	7

## 9. Un exemple de cycle en seconde.

CP 5 COURSE EN DUREE		
COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :		
<p>-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009. -pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.</p>		
Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA :</li> <li>- Accompagner un objectif sportif de course en rapport avec des échéances.</li> <li>- Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale.</li> <li>- Rechercher les moyens d'une récupération, d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette.</li> <li>• Les paramètres de construction d'une séance.</li> <li>- Les procédures et l'utilité d'un test VMA.</li> <li>- Différents dispositifs de course/marche.</li> <li>- Différents types d'exercices en lien avec l'objectif fixé (continu/intermittent ; pourcentage de VMA ; long/court ; durée et intensité de récupération active/passive, ...).</li> <li>• Les conditions d'une pratique en sécurité : les risques potentiels d'une mauvaise attitude de course ou d'un entraînement mal conçu.</li> <li>• Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité.</li> <li>- Les étirements activo-dynamiques et passifs, leur fonction.</li> <li>- Fréquence cardiaque de réserve (FCmax Rés.= FCmax – FC repos) comme référence de la zone d'effort</li> <li>- La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie).</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La nécessité d'une centration sur ses sensations.</li> <li>- Ressenti respiratoire en lien avec l'intensité visée.</li> <li>- Ressenti à court terme des effets des efforts consentis.</li> <li>- Relation entre fréquence cardiaque, aisance respiratoire et effort.</li> <li>• Les déterminants pour effectuer un choix d'un mobile personnel.</li> <li>• Les groupes musculaires sollicités dans sa pratique (dénomination et localisation).</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort :</li> <li>Indicateurs visibles d'un engagement optimal chez un coureur/marcheur (rythme respiratoire, état de fatigue visible).</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eprouver le travail relatif à plusieurs mobiles.</li> <li>- Réaliser le test initial de VMA avec engagement.</li> <li>- Construire à 2 ou 3 élèves une partie de son entraînement : définir une charge de travail (durée, intensité des efforts, nature et durée de récupération).</li> <li>• Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus</li> <li>- S'échauffer en intégrant prioritairement la mobilisation des articulations concernées.</li> <li>- Réaliser la séance complète en y intégrant systématiquement les éléments de récupération (hydratation, étirements, ...).</li> <li>• Adopter une motricité spécifique.</li> <li>- Différencier globalement les allures en fonction du pourcentage de VMA.</li> <li>- Adopter une technique de course/marche (placement, relâchement, amplitude/fréquence, action des bras, ...) en lien avec l'objectif poursuivi.</li> <li>• Adapter sa respiration au type de travail.</li> <li>- Intégrer une respiration en relation avec le rythme des appuis.</li> <li>• Prendre des repères et réguler son allure en étant guidé par un signal extérieur.</li> <li>• Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations).</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autour de la coopération</li> <li>- Echanger avec autrui pour progresser.</li> <li>- Concevoir à plusieurs une échelle de ressenti général et respiratoire.</li> <li>- Observer la pratique d'autrui pour l'aider à partir d'indicateurs identifiés (état de fatigue, dégradation de l'attitude de course, ...).</li> <li>- Organiser à plusieurs l'espace pour mettre en place le dispositif de course choisi (aller-retour, parcours en boucle...).</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autour du progrès personnel</li> <li>- Tenir un carnet d'entraînement</li> <li>- Utiliser des outils objectivant la zone d'effort (prise de pouls, cardiofréquencemètre) en correspondance avec les zones d'effort.</li> <li>- Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ».</li> <li>- Réaliser un bilan global de sa séance.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Accepter d'explorer plusieurs mobiles même si un choix prioritaire se dessine déjà.</li> <li>• Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané ou la baisse de motivation.</li> <li>• S'assumer face aux autres.</li> <li>- Accepter d'être vu en plein effort.</li> <li>- Assumer le choix personnel d'un mobile en restant à l'écoute des conseils donnés par l'enseignant ou par un camarade.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique (observateur, chronomètreur, conseiller, ...).</li> <li>• Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort.</li> <li>• S'ouvrir aux autres pour enrichir un projet personnel (échanges sur le ressenti et la conception de séances).</li> <li>• Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel.</li> </ul>