



TABLEAU 1  
Compétences et connaissances

| <p>COURSE DE DEMI-FOND<br/>3X500</p>                                                                                                                                                       | <p>Noms des experts</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bertrand SAVARY</li> <li>• Anne LEVARD</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Niveau 4 (lycée)</p>                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Compétence(s)</b><br/>(texte de référence )</p>                                                                                                                                      | <p><b>Connaissances</b><br/>Que l'élève doit s'approprier</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>Problèmes</b> principaux rencontrés<br/>Par l'élève au cours de son<br/>apprentissage</p>                                                                                                                                                               |
| <p>Ce niveau atteste d'un bon développement des ressources énergétiques, de la capacité à gérer correctement des temps de récupération, et à se rapprocher efficacement de son projet.</p> | <p>produire des efforts supérieurs à sa VMA et s'engager vraiment dans des efforts de type anaérobie lactique.</p> <p>pouvoir reproduire cette allure en début de séance mais aussi lorsque survient la fatigue</p> <p>améliorer encore l'efficacité technique, les forces de propulsion et la résistance aux déformations</p> <p>recupérer de façon active, limiter l'augmentation de l'acide lactique dans le muscle.</p> <p>prendre des indicateurs sur soi pour être le plus régulier et précis possible</p> <p>adapter la seconde partie de course suivant le temps de passage annoncé aux 250m</p> | <p>s'engager dans un effort submaximal prolongé</p> <p>envisager la répétition des efforts lactiques (douloureux) comme un moyen de se développer</p> <p>aborder la récupération de manière active (ne pas s'écrouler , réactiver la pompe immédiatement)</p> |



TABLEAU 2  
Solutions possibles au problème

| <b>Course de demi-fond<br/>3x500m</b>                                                                                                  | <b>Problème rencontré par l'élève</b> : s'engager dans un effort submaximal (de type anaérobie lactique) prolongé et arriver à répéter ses efforts.                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Niveau 4</b>                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Situation(s)</b>                                                                                                                    | <b>But</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Consignes</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Critères de réussite</b>                                                                                   |
| <p>2 séries de 4X250m<br/>r = 2' actif<br/>R = 10' (trot, étirements, bilan)</p> <p>récupération, mise à jour de la fiche de suivi</p> | <p><b>Courir à la même vitesse sur chaque 250m</b></p> <p><b>Adopter la même allure malgré le nombre de répétitions</b></p> <p><b>Respecter l'allure annoncée malgré l'enchaînement des séries</b></p> | <p><b>Effectuer un projet chronométrique sur 250m qui puisse correspondre à l'allure du 3x500m</b></p> <p><b>Ne pas partir trop vite, adopter dès le début de course une attitude relâchée</b></p> <p><b>Rester « placé » malgré la fatigue</b></p> <p><b>Respirer profondément lors des récupérations courtes de 2'</b></p> <p><b>Etre à l'écoute de son corps par rapport à l'effort effectué comparé au temps réalisé</b></p> | <p><b>Ecart maximum de 2" entre le 250m le plus lent et le 250m le plus rapide des différentes séries</b></p> |