



TABLEAU 1, compétences et connaissances

APSA Course de durée	Noms des experts : Anne LEVARD Bertrand SAVARY	Niveau 1 (collège).
COMPETENCE(s) (texte de référence)	CONNAISSANCES que l'élève doit s'approprier	PROBLEMES principaux rencontrés par l'élève dans ses apprentissages
<ul style="list-style-type: none">Réguler son allure	<ul style="list-style-type: none">L'allure correspondant à sa VMA et son contrôleDifférenciation des allures inférieures et supérieures à sa VMALa combinaison des ses vitesses dans une course continueEtre capable de parler tout en courant à une allure lente	<ul style="list-style-type: none">Variations d'allure importantes durant une course continue, la course est irrégulièreDifficultés à gérer l'effort sur une longue distanceDépart trop rapideDifficulté à courir longtemps sans s'arrêter
<ul style="list-style-type: none">Maîtriser sa respiration	<ul style="list-style-type: none">Apprendre à bien inspirer par la bouche et le nezExpirer profondément pendant l'effortContinuer l'effort malgré l'essoufflementRalentir si besoin pour réguler sa respiration	<ul style="list-style-type: none">S'essouffle rapidement, point de côtéAsthme voir stress quand l'effort devient intense

NB : Quelque soit l'âge et le niveau des élèves, un test initial est effectué pour permettre un travail individualisé correspondant aux capacités de l'élève : par exemple **le test de 6'**.

TABLEAU 1, compétences et connaissances

<p>APSA</p> <p>Course de durée</p>	<p>Noms des experts :</p> <p>🏊 Anne LEVARD 🏊 Bertrand SAVARY</p>	<p>Niveau</p> <p>2</p> <p>(collège).</p>
COMPETENCE(s) (texte de référence)	CONNAISSANCES que l'élève doit s'approprier	PROBLEMES principaux rencontrés par l'élève dans ses apprentissages
<p>🏊 Respecter un tableau de marche établi pour une course à allure régulière et sur une distance adaptée à ses ressources</p>	<p>🏊 les critères de choix d'un objectif adapté à ses ressources</p> <p>🏊 Le plan de course et l'utilisation d'un tableau de marche établi pour une course à allure régulière</p> <p>🏊 Se fier de plus en plus à des repères proprioceptifs (niveau d'essoufflement, fréquence cardiaque) pour réguler son allure</p>	<p>🏊 Variation d'allure, départ souvent trop rapide</p> <p>🏊 Difficulté à trouver son rythme optimal, peut courir trop lentement dans un souci d'économie</p> <p>🏊 Manque de motivation quant à cette activité</p> <p>🏊 Difficultés mentales face à la souffrance dans l'effort long voir la répétition d'effort plus intense</p>
<p>🏊 Estimer et expérimenter la vitesse maximale aérobie à partir de tests de terrain.</p>	<p>🏊 Connaître sa VMA et les allures de course s'y rapportant. Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> •1 allure 1 (70% de VMA) : échauffement et récupération •2 allure 2 (85% de VMA) travail en endurance aérobie •3 allure 3 (100% de VMA ou plus) travail en puissance aérobie 	<p>🏊 Difficulté à identifier voir changer d'allure suivant les consignes ou le temps de course demandé.</p> <p>🏊 Ne s'engage pas jusqu'à son maximum</p>

TABLEAU 1 compétences et connaissances

APSA	Noms des experts :		Niveau
Course de durée	<ul style="list-style-type: none"> 🏊 Anne LEVARD 🏊 Bertrand SAVARY 		<h1 style="margin: 0;">1 et 2</h1> <p>(collège).</p>
COMPETENCE(s) (texte de référence)	CONNAISSANCES que l'élève doit s'approprier	PROBLEMES principaux rencontrés par l'élève dans ses apprentissages	
<ul style="list-style-type: none"> 🏊 S'organiser corporellement pour courir et durer : <p>Courir « technique » pour courir « efficace » (efficace + économique)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 🏊 « Sentir » être à l'écoute de son corps en limitant au maximum les « freinages » à l'avancement. 🏊 Etre grand et aligné pour utiliser le renvoi du sol et mieux respirer. Aller de l'avant, tête haute. 🏊 Exercer des actions complètes au sol, rebondir vers l'avant, utiliser toute la surface du pied. 🏊 Ne pas se déformer, verrouiller le bassin en avant. 🏊 Aplatir la sinusoïde du CG en course pour ne pas charger les poses d'appuis. Courir « à plat ». 🏊 Courir aussi avec les bras. 🏊 Ajuster, réguler, être disponible pour sentir les ralentissements et modifications de trajectoires et se replacer. Se « sentir courir ». 🏊 Rechercher le relâchement, limiter les crispations inutiles, garder l'oxygène pour les « muscles utiles ». 	<ul style="list-style-type: none"> 🏊 Poses d'appuis en butée, sur talon ou sur pointes de pied. Nombreux freinages. Tape le sol. 🏊 Postures cassées, épaules basses, regard au sol, tête inclinée. 🏊 Fesses en arrière, déplacement caoutchouc. 🏊 « Yo-yo » du bassin, poussée des appuis vers le haut presque sur place, actions avortées. 🏊 Tête dans le guidon, perceptions globales, effort type « mouiller le maillot », déstructuration inéluctable de la foulée. 🏊 Verrouillage des épaules et des coudes. 🏊 Poings et mâchoires serrés, course « en force ». 	



TABLEAU 2

Solutions possibles au problème

<p>APSA</p> <p>Course de durée</p>	<p>Problèmes rencontrés par l'élève : - Il n'arrive pas à trouver et maintenir sa vitesse d'endurance (VE ou <i>allure 2</i>), il part trop ou pas assez vite, il est irrégulier.</p> <p>- Il n'arrive pas à trouver et maintenir sa vitesse maximale aérobie (VMA)</p>	<p>Niveau 1</p>																																													
SITUATION(s)	BUT	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE																																												
<p>« Maintenir une allure de course identifiée, avec un coureur en miroir (aide) <u>ou</u> adopter différentes allures (en augmentant la vitesse) avec une opposition miroir ;</p> <p>Sur un terrain, baliser un parcours rectangulaire</p> <p style="text-align: center; color: red;">← Départ / Arrivée --></p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="2" style="text-align: center;">40m</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>9 km/h</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: right;">5mΔ</td></tr> <tr><td>10 km/h</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: right;">5 mΔ</td></tr> <tr><td>11 km/h</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: right;">5mΔ</td></tr> <tr><td>12 km/h</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: right;">5mΔ</td></tr> <tr><td>13 km/h</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: right;">5mΔ</td></tr> <tr><td>14 km/h</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: right;">5mΔ</td></tr> <tr><td>15 km/h</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: right;">5mΔ</td></tr> <tr><td>16 km/h</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: right;">5mΔ</td></tr> <tr><td>17 km/h</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: right;">5mΔ</td></tr> <tr><td>18 km/h</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: center;">Δ</td><td style="text-align: right;">5mΔ</td></tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center; color: red;">← Zone de croisement --></p> <p>Donner un coup de sifflet toutes les 18" pendant 6'</p>		40m			9 km/h	Δ	Δ	5mΔ	10 km/h	Δ	Δ	5 mΔ	11 km/h	Δ	Δ	5mΔ	12 km/h	Δ	Δ	5mΔ	13 km/h	Δ	Δ	5mΔ	14 km/h	Δ	Δ	5mΔ	15 km/h	Δ	Δ	5mΔ	16 km/h	Δ	Δ	5mΔ	17 km/h	Δ	Δ	5mΔ	18 km/h	Δ	Δ	5mΔ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Maintenir la même allure de course pendant 6' (10 tours) sur 2 ou 3 séries à VMA - 2 km/h ✓ Courir en miroir avec un copain en sens opposé. et parcourir à 2, à allure régulière les 6' de course <p>□ VARIANTE : opposition réaliser 4 X 36"36" en augmentant d'un plot chaque parcours.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Placer les coureurs en doublettes (VMA identiques), dos à dos dans la zone de départ. 5 à 6 duos max ✓ Démarrer au coup de sifflet dans la zone de départ. Tourner au plot correspondant à sa VMA puis croiser son doublon à mi-course (zone de croisement) et revenir le croiser dans la zone d'arrivée. ✓ 10 à 12 élèves courent, les autres récupèrent 3' et valident les points => être dans « la zone de départ arrivée » ou « zone de croisement » à 2 au coup de sifflet pour marquer un point. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Etre dans « la zone de départ arrivée » ou « zone de croisement » à 2 au coup de sifflet ✓ Croiser son vis-à-vis et lui taper dans la main dans ces zones au coup de sifflet pour marquer un point. <p>□ COMPLEXIFICATION : supprimer la zone de croisement et donc le repère au bout de 18" le coup de sifflet est donc toutes les 36"</p>
	40m																																														
9 km/h	Δ	Δ	5mΔ																																												
10 km/h	Δ	Δ	5 mΔ																																												
11 km/h	Δ	Δ	5mΔ																																												
12 km/h	Δ	Δ	5mΔ																																												
13 km/h	Δ	Δ	5mΔ																																												
14 km/h	Δ	Δ	5mΔ																																												
15 km/h	Δ	Δ	5mΔ																																												
16 km/h	Δ	Δ	5mΔ																																												
17 km/h	Δ	Δ	5mΔ																																												
18 km/h	Δ	Δ	5mΔ																																												



TABLEAU 2

Solutions possible au problème

APSA Course de durée	Problème rencontré par l'élève : Il n'arrive pas à trouver et maintenir les allures autour de sa vitesse maximale aérobie (VMA) (<i>allure 3</i>)	Niveau 2	
SITUATION(s)	BUT	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
<p>Reconnaître, identifier une allure de course supérieure à sa VMA</p> <p>2 séries de 8 x 18"/18" (coup de sifflet toutes les 18") soit 4 allers-retours</p> <p>I.....50m.....Δ 10 km/h I.....55m.....Δ 11 km/h I.....60m.....Δ 12 km/h I.....65m.....Δ 13 km/h I.....70m.....Δ 14 km/h I.....75m.....Δ 15 km/h etc ...</p> <p>NB : sur 18" 1km/h = 5m</p> <p>□ VARIANTE : - courir sur du 36"/36" à VMA - courir sur du 1'12"/1'12" à VMA-1</p> <p>NB : sur 36" 1km/h = 10m sur 1'12" 1km/h = 20m</p>	<p>✓ Maintenir sur la durée la même allure de course = à VMA+1km/h</p> <p>□ VARIANTE : sur 5 x 18"augmenter son allure (VMA-2 , VMA-1, VMA=, VMA+1, VMA+2)</p>	<p>✓ Se placer devant le plot correspondant à sa VMA+1</p> <p>✓ Courir 18" / récupérer 18" / Recourir 18" etc ... sur 8 périodes de course, 2 séries.</p>	<p>✓ Etre au plot au coup de sifflet sans être en avance ni en retard.</p> <p>✓ Respecter cette consigne sur toute la durée de la série</p>



TABLEAU 2

Solution possible au problème

<p>APSA Course de durée</p>	<p>Problème rencontré par l'élève : identifier sa vitesse maximale aérobie (VMA ou <i>allure 3</i>) Pour l'enseignant : faire des groupes selon les ressources, individualiser les séances en identifiant les différentes allures de course pour chaque groupe d'élèves.</p>	<p>Niveau 1 et 2</p>	
SITUATION	BUT	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
<p>Test de 6'</p> <p>Identifier sa vitesse maximale aérobie (= VMA) et sa fréquence cardiaque (= FC)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Placer sur un stade, ou sur un terrain praticable des plots tous les 100m (1 plot = 1km/h) ✓ Prendre les pulsations au repos ✓ Chronométrer 6' de course ✓ Prendre les pulsations aussitôt après l'effort ✓ Prendre les pulsations après 2' de récupération ✓ Compter le nombre de plots franchis en 6' ✓ <u>Par exemple</u> : si 13 plots => VMA = 13 km/h 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Passer le maximum de plots en 6' ✓ Connaître la vitesse à laquelle on peut maintenir une course dans la durée ✓ Connaître les variations de sa fréquence cardiaque 	<p>Courir pendant les 6'</p> <ul style="list-style-type: none"> • sans se mettre « dans le rouge » trop tôt • sans être « en dedans » non plus <p>✓ Compter ses pulsations cardiaques avant la course, juste après l'effort et après avoir récupéré.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifier sa VMA ✓ Identifier sa FC MAX ✓ Reporter ses données personnelles sur une fiche de suivi.