

COURSE EN DURÉE		COMPÉTENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU I	
Produire sur soi, une charge physiologique en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme) par l'intermédiaire de déplacements dont les divers paramètres seront précisément prévus et respectés.					
CONNAISSANCES: informations					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procédés d'entraînement de la filière aérobie des processus énergétiques</li> <li>• Nature des relations : dépense/récupération/réparation (sommeil, alimentation, hygiène)</li> <li>• Association d'éléments d'autres programmes disciplinaires autour des rapports effort physique/santé</li> <li>• Connaissance des principes scientifiques des tests de terrain permettant d'apprécier les capacités physiques de l'organisme humain</li> <li>• ...</li> </ul>	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Met en œuvre des paramètres adaptés au projet : durée des déplacements, vitesse, régularité de l'allure, temps de récupération en fonction de l'effort attendu, prévu, effectif</li> <li>• Utilise un cardio-fréquence-mètre pour moduler l'effort pendant l'action</li> <li>• Mobilise des techniques de récupération, de compensation (étirements, relâchements, massages, déplacements à thèmes...)</li> <li>• ...</li> </ul>	<p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifie et compare les retentissements de la succession des efforts consentis</li> <li>• Identifie les relations entre les paramètres adoptés et les sensations immédiates, retardées</li> <li>• Reste concentré malgré la fatigue</li> <li>• Connaît quelques effets différés de la succession des charges consenties</li> <li>• Respecte les degrés d'amplitude articulaire dans les étirements qui accompagnent la séance en fonction de placements segmentaires et des sensations corporelles</li> </ul>	<p>Savoir - faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compare ses propres réalisations à celles d'autrui</li> <li>• Se regroupe pour des réalisations individuelles à plusieurs</li> <li>• Adopte une attitude lucide comme éventuel consommateur du « marché de la forme »</li> <li>• ...</li> </ul>		
CONNAISSANCES: procédures					
<p>SITUATION PROPOSÉE</p> <p>Par groupes de 3 à 5 élèves de capacité proches, réaliser des séquences de courses pour s'entraîner en fonction de trois intentions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances</li> <li>- rechercher les moyens d'une récupération, d'une détente</li> <li>- développer un état de santé de façon continue.</li> </ul> <p>Les charges consenties sont référées à la V.M.A. et aux effets physiologiques des durées de récupération.</p>					

COURSE EN DURÉE		COMPÉTENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU 2	
Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé d'intervention sur les capacités aérobies, adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme).					
CONNAISSANCES: informations					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance et explication des divers procédés et techniques d'entraînement aérobique, en relation avec les données appropriées issues des disciplines scientifiques</li> <li>• Relations entre l'usage des capacités physiques et un état de "santé positive"</li> <li>• Modulation des charges physiologiques en fonction des effets attendus, des mobiles de l'entraînement, et des activités concernées</li> <li>• Lecture et exploitation des données statistiques concernant ses données personnelles</li> <li>• Tenus d'un carnet de bord à partir de tests de terrain</li> <li>• ...</li> </ul>	Techniques et tactiques	CONNAISSANCES: procédures	Savoir - faire sociaux		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prend des décisions relatives à la charge physique choisie, à partir de différents indices, en appui sur des règles et des principes d'entraînement</li> <li>• Adopte des modes de locomotion (amplitude fréquence) en fonction des effets recherchés, et des terrains d'exercice</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduit une activité de nature technologique concernant l'intervention sur les propriétés corporelles</li> <li>• Justifie les décisions prises en appui sur les transformations réalisées ou non</li> <li>• Transpose les acquisitions en course (rapport dépense/sensations) sur d'autres modes de locomotion (cyclisme, natation, ski de fond, randonnées)</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trouve dans son environnement personnel, humain, matériel, les conditions (sociales, motivationnelles, d'équipement, de durée), d'une pratique régulière</li> <li>• Adopte les attitudes pouvant conduire à des habitudes de pratique physique finalisée par des objectifs de santé, de bien-être (persévérance, continuité)</li> <li>• ...</li> </ul>		
<b>SITUATION PROPOSEE</b>					
Réaliser un projet d'entraînement sur le thème du développement des propriétés aérobies, en fonction d'objectifs personnalisés. Montrer au cours de trois leçons séparées de 3 à 4 séances de pratique, le maintien ou la réorganisation des décisions initiales. <u>Prise en charge par l'élève des paramètres de l'épreuve (distance totale à parcourir, nombre et intensité des séquences, durée de récupération).</u>					