

COURSE EN DURÉE		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE
<p>Moduler l'intensité de ses déplacements en rapport avec une référence personnalisée, pour produire des effets immédiats sur l'organisme, proches de ceux attendus.</p>				
<p>CONNAISSANCES : informations</p>				
<ul style="list-style-type: none"> Processus énergétiques de la contraction musculaire et leurs effets Mise en relation des principes de consommation maximale d'O₂ et de vitesse maximale de déplacement Mise en rapport des indices de fréquence d'appui, d'amplitude de foulée, et de vitesse de déplacement (stable et/ou variables) Relations entre ces données et ses productions personnelles ... 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> Fournit un effort continu sans indices extérieurs à diverses allures référées à V.M.A. (60 à 110%) Maintient ou varie sa course Utilise différents procédés d'échauffement et de récupération Fait varier le rapport fréquence/amplitude en fonction des difficultés du terrain ... 	<p>CONNAISSANCES : procédures</p> <p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Expérimente différents types d'effort Associe finement les sensations correspondant à des rapports intensité/durée Fait l'expérience du bien-être consécutif à l'effort physique volontaire Identifie les effets respiratoires précis, les effets circulatoires (cardiofréquences/mètres) qui accompagnent les efforts et les récupérations Apprécie la sensation de pénibilité comme un indicateur de la pénibilité Repère les tensions, recherche le relâchement ... 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> Prend alternativement des rôles correspondant aux situations d'entraînement Relève, mémorise et communique, des données objectives (temporelles, spatiales, de fréquences) Compare les données relevées sans intention de classer ou de hiérarchiser Se déplace avec d'autres dans un but autre que compétitif Aide l'autre à se relâcher, à se détendre ... 	
<p>SITUATION PROPOSÉE</p> <p>A l'issue de séances courtes (40 à 50'), par groupes (3 à 5), réaliser 3 à 5 séquences de course entrainées d'échauffement spécifique et de récupération active et passive. But : recherche d'effets physiologiques en rapport avec ses capacités identifiées par des tests de terrain.</p> <p>Paramètres variables : distance ou durée des séquences, vitesse de déplacement, durée des temps de récupération.</p>				