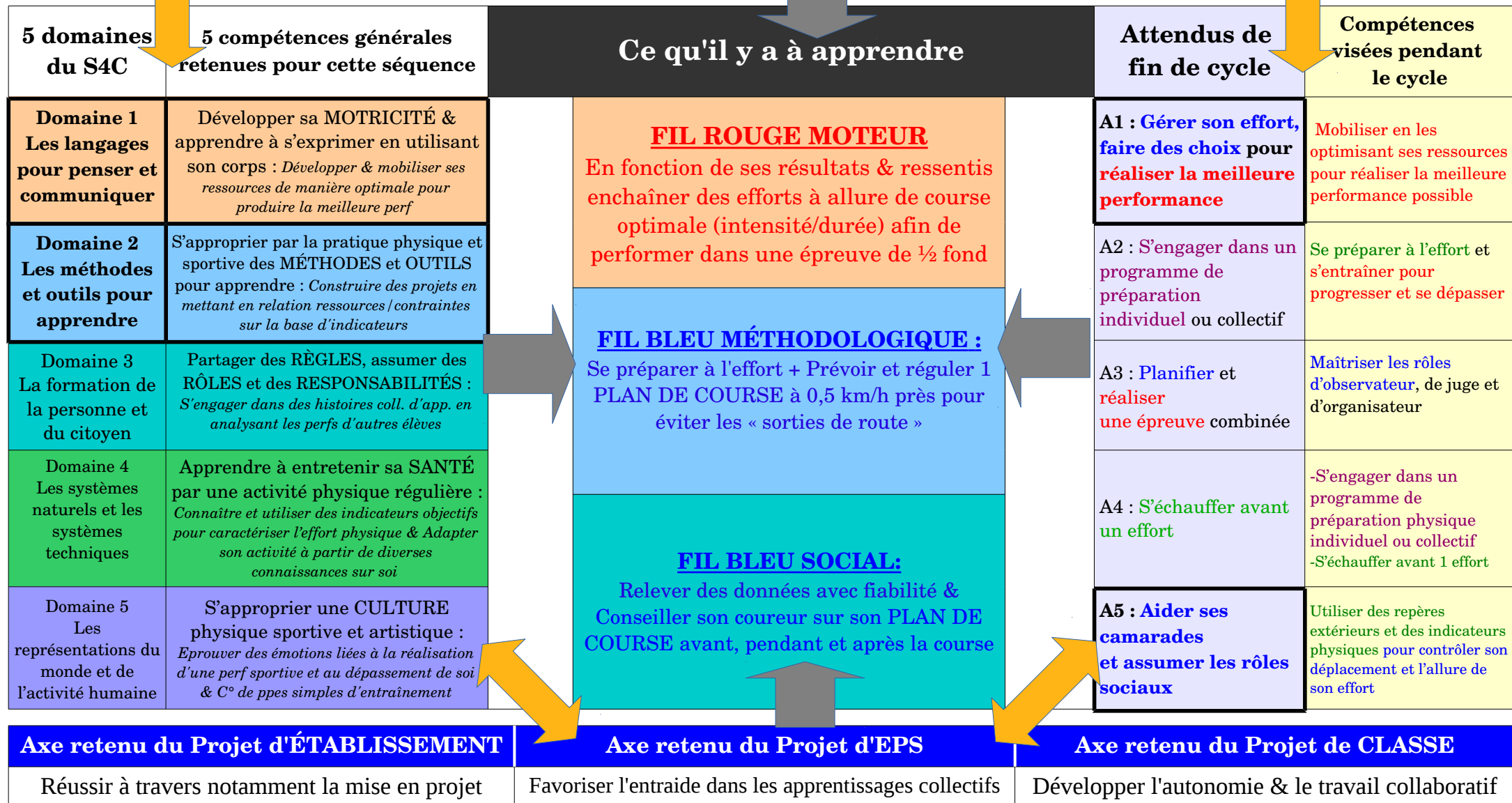



Caractéristiques des élèves de la classe de 3ème F au regard du S4C

Domaine 1	Domaine 2	Domaine 3	Domaine 4	Domaine 5
<p>Des coureurs "train-train" : l'élève court en dessous de ses capacités</p> <p>Des coureurs "impétueux" : l'élève s'engage dès le départ dans un effort d'intensité maximale voire supra-maximale (100% à 120%VMA) quelle que soit la durée d'effort</p>	<p>-le prévoyant méthodique : très sensible aux sorties de routes, il se fixe un projet en dessous de ses capacités.</p> <p>-le « risquer irréflechi » : centré sur la performance, le projet est trop ambitieux, de nombreuses sorties de routes</p>	<p>-coach « dilettante » : observateur peu fiable, se déconcentre, se situe loin du coureur et donne peu d'informations.</p> <p>-le coach « fébrile » : observateur attentif mais son apport se résume souvent à de simples encouragements.</p>	<p>*Les élèves n'ont pas de réels repères sur leur potentiel de course et aiment avoir une connaissance rapide du résultat</p> <p>*Ils ont des difficultés à discriminer différents types d'allure et leurs incidences physiologiques sur l'organisme</p>	<p>*La représentation de l'activité s'oriente vers une valence plutôt négative (efforts monotones)</p> <p>*L'activité réflexive nécessaire à l'élaboration d'un projet de performance en ½ fond n'est pas vraiment envisagée</p>



Ce qu'il y a à apprendre	FIL ROUGE MOTEUR Réaliser une épreuve de demi-fond en enchaînant des séquences de course à des allures très proches de sa VMA	FIL BLEU MÉTHODOLOGIQUE : Se préparer à l'effort + Prévoir et réguler 1 PLAN DE COURSE à 0,5 km/h près pour éviter les « sorties de route »	FIL BLEU SOCIAL: Relever des données avec fiabilité & Conseiller son coureur sur son PLAN DE COURSE avant, pendant et après la course							
Etapes et repères de progression 	ETAPE 1 : Objectifs d'apprentissage non atteints	<table border="1"> <tr> <td>F</td> <td>- de 64 plots</td> </tr> <tr> <td>G</td> <td>- de 64 plots</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Intensité <90 % de VMA</td> </tr> </table>	F	- de 64 plots	G	- de 64 plots	Intensité <90 % de VMA		ETAPE 1 : Objectifs d'apprentissage non atteints 7 sorties de route ou +	ETAPE 1 : Objectifs d'apprentissage non atteints *Recueil non fiable des résultats *Ne communique pas les résultats et ne donne pas d'informations : cible atteinte ou non, nombre de plots restants, allure efficace ou non ...
	F	- de 64 plots								
	G	- de 64 plots								
	Intensité <90 % de VMA									
ETAPE 2 : Objectifs d'apprentissage partiellement atteints	<table border="1"> <tr> <td>F</td> <td>64 à 91 plots</td> </tr> <tr> <td>G</td> <td>68 à 99 plots</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Intensité = 90 % de VMA</td> </tr> </table>	F	64 à 91 plots	G	68 à 99 plots	Intensité = 90 % de VMA		ETAPE 2 : Objectifs d'apprentissage partiellement atteints 3 à 6 sorties de route	ETAPE 2 : Objectifs d'apprentissage partiellement atteints *Recueil quasi fiable des résultats = très peu d'erreurs *Encouragement, donne des conseils et des informations peu pertinents	
F	64 à 91 plots									
G	68 à 99 plots									
Intensité = 90 % de VMA										
ETAPE 3 : Objectifs d'apprentissage atteints	<table border="1"> <tr> <td>F</td> <td>92 à 108 plots</td> </tr> <tr> <td>G</td> <td>100 à 116 plots</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Intensité de 91 à 95 % de VMA</td> </tr> </table>	F	92 à 108 plots	G	100 à 116 plots	Intensité de 91 à 95 % de VMA		ETAPE 3 : Objectifs d'apprentissage atteints 1 à 2 sorties de route	ETAPE 3 : Objectifs d'apprentissage atteints *Recueil fiable des résultats = aucune erreur *Donne des conseils et des informations pertinentes pendant la course	
F	92 à 108 plots									
G	100 à 116 plots									
Intensité de 91 à 95 % de VMA										
ETAPE 4 : Objectifs d'apprentissage dépassés	<table border="1"> <tr> <td>F</td> <td>+ de 108 plots</td> </tr> <tr> <td>G</td> <td>+ de 116 plots</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Intensité >95 % de VMA</td> </tr> </table>	F	+ de 108 plots	G	+ de 116 plots	Intensité >95 % de VMA		ETAPE 4 : Objectifs d'apprentissage dépassés 0 sortie de route	ETAPE 4 : Objectifs d'apprentissage dépassés *Recueil fiable des résultats *Conseils et informations pertinentes pendant la course <u>Après la course</u> : donne des conseils pertinents en fonction de différents paramètres (sortie de route, durée course, fatigue)	
F	+ de 108 plots									
G	+ de 116 plots									
Intensité >95 % de VMA										
Compétence attendue	Avec son coach, planifier judicieusement & réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 minutes, fractionné en 4 périodes séparées de temps de récupération proches du temps d'effort, en adoptant différentes allures très proches de sa VMA tout en respectant son plan de course à 0,5 Km/h près.									
DERC & Règles constitutives des modalités d'évaluation	→Le temps total de course est de 12 minutes. → Le coureur réalise un enchaînement de 4 courses de durées différentes (4'30 / 3' / 3' et 1'30) et de VMA différentes (supérieures ou égales à 90 % VMA). → Une des durées choisies ne devra pas avoir été vécue par les élèves pendant le cycle. → Les élèves passent dans tous les rôles : coureur & observateur-coach. Des temps de concertation sont prévus pour favoriser les échanges entre le coureur et son coach sur le plan de course. Avant chaque séquence de course, le coureur vient annoncer sa cible à son coach. → Des repères extérieurs permettent d'identifier l'allure de course : des grands plots sont placés tous les 25m pour les km/h (8 plots) et des petits plots tous les 12,50m pour les 0,5 km/h (8 plots). Un signal sonore est émis toutes les 1'30. → Les montres et chronomètres sont interdits durant la leçon d'évaluation pour les coureurs et les coaches / observateurs.									