

Compétence de Niveau 2 (4ème / 3ème) :

Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobie, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs. Etablir un projet de performance et le réussir à 0,5 Km/h près.

FIL ROUGE MOTEUR (ADN de la Kce) :

ENCHAINER 4 COURSES A DES ALLURES TRES PROCHES DE SA VMA pour performer en ½ Fond

FIL BLEUS CMS :

- 1/ Prévoir et réguler 1 PLAN DE COURSE à 0,5 km/h près pour éviter les « sorties de route »
- 2/ Relever des données avec fiabilité & Conseiller son coureur sur son PLAN DE COURSE avant, pendant et après la course

Dispositif d'Evaluation Révélateur de la Compétence en ½ FOND NIVEAU 2

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.

Révéléteurs de la Kce de N2 au plan MOTEUR :

⇒ SCORE PLOTS = Nombre total de plots sur 12' (ou améliorer sa vitesse moyenne de course sur 12')

⇒ SCORE VMA = % de VMA mobilisé sur l'ensemble des courses

Révéléteurs de la Kce de N2 au plan méthodologique et social

⇒ SCORE PROJET = Nombre de sorties de route de moins en moins nombreux

SCORE COACH = Fiabilité dans le recueil des données + Pertinence des conseils donnés par le coach

FILS ROUGES MOTEURS SECONDAIRES

- Identifier et adopter des vitesses de course proche de sa VMA (repères externes et internes)
- S'entraîner en puissance maximale aérobie pour faire progresser ses allures
- Gérer les paramètres de récupération et d'intensité
- Mettre en œuvre un plan de course tenant compte de l'enchaînement des courses

- ## FILS ROUGES MOTEURS SECONDAIRES
- Identifier et adopter des vitesses de course proche de sa VMA (repères externes et internes)
 - S'entraîner en puissance maximale aérobie pour faire progresser ses allures
 - Gérer les paramètres de récupération et d'intensité
 - Mettre en œuvre un plan de course tenant compte de l'enchaînement des courses

FILS BLEUS CMS SECONDAIRES :

- Connaître l'épreuve, les différentes allures, les rapports aux données personnelles aux indices externes et internes (échelle de ressenti), les documents de travail ...
- Réguler un plan de course (régularité, progressivité, prévision...)
- S'échauffer pour se préparer à l'effort
- Mettre en relation prévision/réalisation et utiliser les phases de récupération pour modifier son plan de course.
- Rôle de coach-observateur pour vérifier l'allure (toutes les 1'30) et le respect du tableau de marche : être partenaire d'apprentissage de l'autre pour encourager, faire progresser et progresser soi-même

- ## FILS BLEUS CMS SECONDAIRES :
- Connaître l'épreuve, les différentes allures, les rapports aux données personnelles aux indices externes et internes (échelle de ressenti), les documents de travail ...
 - Réguler un plan de course (régularité, progressivité, prévision...)
 - S'échauffer pour se préparer à l'effort
 - Mettre en relation prévision/réalisation et utiliser les phases de récupération pour modifier son plan de course.
 - Rôle de coach-observateur pour vérifier l'allure (toutes les 1'30) et le respect du tableau de marche : être partenaire d'apprentissage de l'autre pour encourager, faire progresser et progresser soi-même

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10
ENCHAINER 4 COURSES A DES ALLURES TRES PROCHES DE SA VMA pour performer									
MOBILISER	INDIVIDUALISER :	TRANSFORMER :		REMOBILISER	TRANSFORMER :		EVALUER :		
Course aux « points durée et vitesse » par équipe :	Déterminer sa VMA ou allure rapide d'endurance sur 3' :	Développer sa puissance aérobie en réalisant 1 projet de course judicieux permettant d'enchaîner les séquences de course		« La course pouruite » : 1/ Respecter une allure de course sur 1'30 <i>Défi métronome</i> 2/ Gagner sur une course à handicap de 1'30 <i>Défi vitesse max</i> 2 x (3 défis métronome+ 1 défi vitesse max)	Développer son potentiel aérobie en réalisant 1 projet de course judicieux permettant d'enchaîner les séquences de course		Réaliser 4 courses à des allures proches de sa VMA en évitant au maximum les sorties de route : 4'30 + 3' + 3' + 1'30		
		4 courses à des allures très proches de sa VMA : 6' + 3' + 1'30 + 1'30	8 courses de durée identique à des allures très proches de sa VMA : 8 x 1'30		16 courses de durée identique à des allures très proches de sa VMA : 2 x (8 x 45"/45")	des courses de durées différentes à des allures très proches de sa VMA : 3' + 1'30 + 3' + 1'30 + 2x45" + 1'30			
12'	12'	12'	12'	12'	12'	12'	12'		
Prévoir et réguler 1 <u>PLAN DE COURSE</u> à 0,5 km/h près pour éviter les « sorties de route » Relever des données avec fiabilité & Conseiller son coureur sur son <u>PLAN DE COURSE</u> avant, pendant et après la course									