

CP1 3X500 CP1

Compétence attendue : Produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.

Connaissances

Sur l'APSA :

- Intégrer la logique de performance
- Intégrer le vocabulaire spécifique: foulée, appuis, amplitude, fréquence, respiration, course à la corde, allure au train.
- Les données scientifiques: FC,VMA,Filières énergétiques, récupération active/passive (structure sa récupération de 10 minutes)
- Les principes d'efficacité: foulée, utilisation segments libres, relachement, course à la corde,respiration.

Sur sa propre activité et celle des autres :

- Les principes d'un échauffement général et spécifique (vidéo à consulter sur le site)
- Construire des repère sur soi: différentes allures de course par rapport à % VMA
- Le ressenti pendant l'effort: essoufflement, fatigue musculaire
- Situer son niveau de performance, sa gestion optimale de course (stratégie)
- Les règles de sécurité collectives (courir en peloton)

Capacités

Savoir faire en action :

- Gérer efficacement ses ressources pour établir la meilleure performance sur les 3 courses (action située)
- Construire une attitude de course équilibrée et efficiente
- Adapter les foulées à l'allure visées
- Connaitre et maîtriser des allures à différents % de VMA et être capable de les maintenir
- Savoir structurer sa récupération (active ou passive) par rapport aux efforts effectués, aux effets recherchés (hydratation, marche, étirements, activation cardio pulmonaire)

Savoir faire pour aider aux apprentissages :

- Savoir s'échauffer en sollicitant le système cardio vasculaire et particulièrement les loges musculaires du train inférieur
- Commencer à construire un projet d'allure en fonction de son ressenti
- Conseiller un partenaire à partir d'indicateur spatiaux et temporels
- Travailler par groupe en autonomie

Attitudes

En direction de soi :

- Persévérer et accepter la quantité de travail
- Définir et assumer un projet personnel d'entrainement (cf carnet d'entrainement)
- Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils)
- Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats
- Adopter une vigilance face aux règles de sécurité

En direction d'autrui :

- Respecter ses partenaires et leurs performances.
- Développer un esprit d'entraide pour les faire progresser (prendre des initiatives dans cette direction).
- Installer et ranger le matériel
- Assumer efficacement les rôles sociaux.

CMS1 : s'engager lucidement dans la pratique

Construire et mener un échauffement athlétique intense en adéquation avec ses ressources
Savoir gérer ses temps de récupération (hydratation, marche, étirements, activation cardio pulmonaire)

CMS2: Respecter les règles de vie collective et assumer les rôles liés à l'activité.

Etre capable de conseiller un camarade sur la base d'observations objectives (% VMA, tems de passage,état de fatigue d'un coureur...)

CMS3 : Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre : observer , identifier , analyser , apprécier les effets de l'activité ,évaluer la réussite et l'échec , concevoir des projets

Définir et assumer un projet personnel d'entrainement:
Développer la connaissance de soi (temps de passage, Allure, ressenti, %VMA)
Construire des stratégies "situées" en fonction de ses capacités et son état de forme du moment (carnet d'entrainement)