

Compétence attendue de niveau 3 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p><b>Sur l'APS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La logique de l'activité (organisation, sens).</li> <li>• Les points de règlement : départ, disqualification.</li> <li>• Le vocabulaire spécifique : foulée, appuis, amplitude, fréquence, respiration (expiration, inspiration) course à la corde.</li> <li>• Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : fréquence cardiaque, VMA, filières énergétiques, rapport intensité/durée, récupération....</li> <li>• Les principes d'efficacité : foulée (amplitude), placement du bassin, utilisation des segments libres, relâchement, respiration, course à la corde...</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'un échauffement général et spécifique (activation progressive des fonctions musculaires, cardio-respiratoires, parties du corps les plus sollicitées...).</li> <li>• Les repères sur soi : attitude en course, appuis, foulées, VMA, rythme cardiaque (pulsations par minute, avant, pendant et après l'effort), différentes allures de course (référées à un pourcentage de VMA).</li> <li>• Les repères ressentis pendant et après l'effort : essoufflement, fatigue musculaire, ...</li> <li>• Son niveau de performance, son record, sa gestion optimale de course (stratégie).</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité collectives (espace d'intervention, courir en peloton).</li> <li>• Les indicateurs sur l'organisation posturale du coureur.</li> <li>• Les indicateurs sur la gestion de l'ensemble de la course.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérer avec efficacité ses ressources pour établir la meilleure performance sur une série de courses.</li> <li>• Construire une attitude de course équilibrée et efficiente (épaules basses, bras relâchés...).</li> <li>• Adapter les foulées aux allures visées.</li> <li>• Maîtriser des allures à différents pourcentages de sa VMA et les maintenir sur des durées précises.</li> <li>• Bien expirer pour garantir l'efficacité des échanges respiratoires.</li> <li>• Adapter le mode de récupération (passive, active) aux efforts effectués, aux effets recherchés.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer en sollicitant le système cardio-vasculaire et particulièrement les loges musculaires du train inférieur.</li> <li>• Construire et réguler son projet d'allure en fonction des indicateurs sur soi, de son ressenti et des observations transmises par des partenaires.</li> <li>• Conseiller un partenaire à partir d'indicateurs spatiaux et temporels (nombre de plots, temps intermédiaires, performance finale...) ou identifiés sur l'attitude de course, sur la gestion de la course.</li> <li>• Travailler, par petits groupes, en autonomie.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser tout en préservant son intégrité physique (importance de la récupération, de l'hydratation,...).</li> <li>• Définir et assumer un projet personnel d'entraînement.</li> <li>• Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'une prise de performances.</li> <li>• Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils).</li> <li>• Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats.</li> <li>• Rester vigilant sur les règles de sécurité.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter ses partenaires.</li> <li>• Développer un esprit d'entraide pour les faire progresser.</li> <li>• Installer et ranger le matériel.</li> <li>• Assumer les rôles sociaux (observateur, entraîneur, starter, chronométrateur...).</li> </ul>

Compétence attendue de niveau 4 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les paramètres d'une séance d'entraînement (volume de travail, intensité et durée des répétitions, nombre de répétitions, durée et forme de la récupération).</li> <li>• Les aspects physiologiques (les différents types efforts, leurs effets, les filières énergétiques : systèmes aérobie et anaérobie, notion de capacité, de puissance...).</li> <li>• Les principes d'efficacité liés : aux différentes formes d'entraînement : efforts continus et intermittents (long-long, court-court, en pyramide) aux divers modes de récupération.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différents exercices d'échauffement spécifiques pour se préparer au demi-fond ; leur utilité (les effets attendus).</li> <li>• Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités.</li> <li>• Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources).</li> <li>• Les repères sur soi et ressentis.</li> <li>• Son propre record, sa zone de performance stabilisée.</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indicateurs sur le coureur et la gestion de sa course : indices chronométriques et comportementaux visibles : pâleur, rougeur, sueur, course écrasée, foulée heurtée, maintien ou non des allures.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer son projet et réaliser la meilleure performance sur une série de courses.</li> <li>• Maîtriser des allures de courses proches de la VMA sur des durées ou distances de plus en plus importantes.</li> <li>• Concevoir et réaliser un entraînement adapté aux effets recherchés.</li> <li>• S'entraîner en exploitant les différents modes de travail : capacité, puissance.</li> <li>• Récupérer de manière efficace et adaptée à l'effort réalisé.</li> <li>• Intégrer de plus en plus de repères sur soi (se libérer des repères externes).</li> <li>• Construire une attitude de course économique (efficace).</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concevoir un projet d'entraînement en précisant un volume de travail : nombre de répétitions, intensité de course, temps de récupération...</li> <li>• Recueillir sur soi, sur autrui des observations et en rendre compte.</li> <li>• Expliquer à son partenaire les conseils donnés.</li> <li>• Mettre en relation ces informations avec la course réalisée pour identifier les procédures mises en œuvre et comprendre le résultat.</li> <li>• Réguler son projet en fonction d'indicateurs recueillis et analysés.</li> <li>• Gérer en autonomie des prises de performances.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer la construction d'un projet de course à partir de sa VMA et des principes d'entraînement</li> <li>• Assumer un projet quantitatif et qualitatif pour progresser (volume/intensité).</li> <li>• Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique.</li> <li>• Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi, (ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être disponible pour observer et conseiller un partenaire.</li> <li>• Être disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser.</li> </ul>