

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>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA : <ul style="list-style-type: none"> - Accompanyer un objectif sportif de course en rapport avec des échéances. - Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale. - Rechercher les moyens d'une récupération, d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette. • Les paramètres de construction d'une séance. <ul style="list-style-type: none"> - Les procédures et l'utilité d'un test VMA. - Différents dispositifs de course/marche. - Différents types d'exercices en lien avec l'objectif fixé (continu/intermittent ; pourcentage de VMA ; long/court ; durée et intensité de récupération active /passive, ...). • Les conditions d'une pratique en sécurité : les risques potentiels d'une mauvaise attitude de course ou d'un entraînement mal conçu. • Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité. <ul style="list-style-type: none"> - Les étirements activo-dynamiques et passifs, leur fonction. - Fréquence cardiaque de réserve (FCmax Rés. = FCmax – FC repos) comme référence de la zone d'effort - La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie). <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La nécessité d'une concentration sur ses sensations. - Ressenti respiratoire en lien avec l'intensité visée. - Ressenti à court terme des effets des efforts consentis. - Relation entre fréquence cardiaque, aisance respiratoire et effort. • Les déterminants pour effectuer un choix d'un mobile personnel. • Les groupes musculaires sollicités dans sa pratique (dénomination et localisation). <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort : Indicateurs visibles d'un engagement optimal chez un coureur/marcheur (rythme respiratoire, état de fatigue visible). 	<p>Savoir faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Éprouver le travail relatif à plusieurs mobiles. - Réaliser le test initial de VMA avec engagement. - Construire à 2 ou 3 élèves une partie de son entraînement : définir une charge de travail (durée, intensité des efforts, nature et durée de récupération). • Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus - S'échauffer en intégrant prioritairement la mobilisation des articulations concernées. - Réaliser la séance complète en y intégrant systématiquement les éléments de récupération (hydratation, étirements, ...). • Adopter une motricité spécifique. - Différencier globalement les allures en fonction du pourcentage de VMA - Adopter une technique de course/marche (placement, relâchement, amplitude/fréquence, action des bras, ...) en lien avec l'objectif poursuivi. • Adapter sa respiration au type de travail : intégrer une respiration en relation avec le rythme des appuis. • Prendre des repères et réguler son allure en étant guidé par un signal extérieur. • Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations). <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autour de la coopération <ul style="list-style-type: none"> - Échanger avec autrui pour progresser. - Concevoir à plusieurs une échelle de ressenti général et respiratoire. - Observer la pratique d'autrui pour l'aider à partir d'indicateurs identifiés (état de fatigue, dégradation de l'attitude de course, ...). - Organiser à plusieurs l'espace pour mettre en place le dispositif de course choisi (aller-retour, parcours en boucle...). • Autour du progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> - Tenir un carnet d'entraînement - Utiliser des outils objectivant la zone d'effort (prise de pouls, cardiofréquencemètre) en correspondance avec les zones d'effort. - Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ». - Réaliser un bilan global de sa séance. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique : performance référée à ses propres ressources, choix personnel du mobile d'agir, conception de son propre entraînement. • Accepter d'explorer plusieurs mobiles même si un choix prioritaire se dessine déjà. • Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané ou la baisse de motivation. • S'assumer face aux autres. <ul style="list-style-type: none"> - Accepter d'être vu en plein effort. - Assumer le choix personnel d'un mobile en restant à l'écoute des conseils donnés par l'enseignant ou par un camarade. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique (observateur, chronométreur, conseiller, ...). • Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort. • S'ouvrir aux autres pour enrichir un projet personnel (échanges sur le ressenti et la conception de séances). • Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel.

CP 5 COURSE EN DURÉE

NIVEAU 4

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>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différentes méthodes d'entraînement. - Différents tests pour déterminer la VMA (test Navette 20m, 6', ...). - Différentes formes de travail pour un même objectif (intermittent, continu, Fartlek, ...). - Le renforcement musculaire comme activité complémentaire. • Les données scientifiques en lien avec le mobile choisi. - Les filières énergétiques et leur rôle en fonction du moment de la course : importance de la puissance aérobie. - L'intérêt d'un effort (en puissance et capacité aérobie) référencé à un pourcentage proche de VMA pour la recherche d'un état de forme optimale. - Les mécanismes sollicitant l'oxydation des réserves adipeuses pour une recherche d'affinement de la silhouette (en lien avec l'effort fréquent, prolongé et l'hygiène alimentaire) - Le lien entre le type d'effort et la production de lactates, - Les mécanismes d'élimination de lactates et le type de récupération associé. • Les connaissances générales sur l'entretien et le développement de soi (exemple: 1 km de course lente nécessite en énergie 1 Kcal par kg de poids de corps). <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes aidant à la récupération et à la diminution des sensations de courbatures (hydratation, oxygénation, massages, étirements, repos...). • Les ressentis de différentes natures : respiratoire, musculaire et psychologique pour réguler la charge de travail de la séance suivante. • Les principes d'un habitus santé (activités complémentaires, régularité de la pratique physique, alimentation équilibrée, ...). <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les indices précis pour situer un pratiquant dans son effort : une foulée inadaptée, une attitude de course /marche « coûteuse » en énergie voire traumatisante, ... • Les incohérences flagrantes entre un mobile annoncé et les contenus prescrits (exemple : un effort de 15 minutes à 60% de VMA n'est pas cohérent avec la recherche de puissance aérobie). 	<p>Savoir faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier. • Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée. • S'échauffer en se centrant sur les mobilisations articulaires qui nécessitent une attention particulière en fonction du vécu personnel (fragilités éventuelles) et selon un principe de progressivité. • Concevoir une séance réaliste (volume de travail réalisable pour soi dans le temps imparti) et recherchant des effets attendus (charge de travail suffisante et ciblée). - Agir sur les paramètres d'intensité d'effort pour concevoir son entraînement. - Réaliser des enchaînements de séquences de course/marche avec une récupération adaptée. • Affiner sa motricité spécifique en fonction des choix : <ul style="list-style-type: none"> - Adapter sa technique de course (placement, pose du pied, rythme des appuis, rythme respiratoire ...) en fonction de l'allure. - Intégrer différentes allures de déplacement en fonction de l'intensité visée. • Prendre des repères progressivement intériorisés. <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser sa Fréquence Cardiaque comme repère possible (notamment pour la récupération). - Passer de repères extéroceptifs (chronomètre, plots, signal sonore) à des repères intéroceptifs. - Éprouver des séquences parfois longues et /ou « coûteuses » pour en repérer les effets. • Exprimer son ressenti selon divers critères (respiratoires, cardiaques, musculaires, motivationnels). <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autour de la coopération <ul style="list-style-type: none"> - Justifier son choix de mobile à partir de déterminants personnels et expliquer les contenus de la séance à partir des connaissances. - Échanger avec autrui sur les effets de son action. - Affiner et compléter son échelle de ressenti. • Autour du progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir à plus long terme en tenant compte du ressenti. - Analyser les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ». - Identifier et comparer son ressenti d'une série à l'autre. - Comparer les différentes séances d'entraînement pour un même objectif. - Prendre des repères extéroceptifs et les mettre en relation avec le ressenti proprioceptif. - Utiliser les TICE pour mémoriser et contrôler le travail réalisé. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter que le plaisir et les effets puissent être différés à moyen voire à long terme. • Assumer, sans influence, un choix personnel de mobile d'agir et pouvoir le justifier. • Adopter une attitude critique et lucide face aux régimes, à la pratique excessive et à l'utilisation éventuelle de compléments alimentaires, ... <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter que d'autres fassent un choix de mobile et prévoient un travail différent du sien. • S'entraider dans la mise en place et le rangement des dispositifs. • Adopter l'attitude critique d'un pratiquant lucide face au « marché de la forme ».