

Fiche CHAMP D'APPRENTISSAGE 1 « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »
CLASSE 4^{ème}
APSA SUPPORT *Demi-fond*
COMPETENCE FINALE ATTENDUE AU SEIN DE L'ETABLISSEMENT

Réaliser une performance de course optimale sur 3 courses en limitant les sorties de route, en adoptant des allures proches de sa VMA selon une stratégie de course préalable, en menant un projet d'échauffement et d'entraînement personnalisé.

COMPETENCES GENERALES	COMPETENCES VISEES (Connaissances, capacités et attitudes)	ATTENDUS DE FIN DE CYCLE
CG1 Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir une allure proche de sa VMA à l'aide de repères externes et internes - Réaliser un projet d'entraînement (allure, temps de course et de récupération) adapté à la stratégie de course choisie pour sa performance. - Éprouver et accepter les effets de l'entraînement et de la fatigue physique. - S'échauffer selon des principes (progressif, complet, adapté, personnel), seul ou en groupe en prenant en compte les différentes phases. 	ATT1 Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance
CG2 S'appropriier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre		ATT2 S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif
CG3 Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités		ATT3 Planifier et réaliser une épreuve combinée
CG4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière		ATT4 S'échauffer avant un effort
CG5 S'appropriier une culture physique sportive et artistique		ATT5 Aider ses camarades et assumer les rôles sociaux

<p>pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain</p>				
<p align="center">SITUATION D’EVALUATION (TACHE COMPLEXE) REVELANT LES ATTENDUS DE FIN DE CYCLE</p> <p>Enchaîner 3 courses de 3 minutes, 6 min et 4 minutes 30 s avec des temps de récupération similaires au temps de course.</p> <p>La course de 4 minutes 30 n’est pas travaillée dans la séquence. Ce sera à l’élève et à son coach de déterminer le projet d’allure.</p> <p>Respecter un projet de course à 0,5 km/h près.</p> <p>Piste de 200 m avec plots tous les 25 m et coupelles tous les 12,5m.</p> <p>2 groupes en fonction de la VMA (voir leçon précédente).</p> <p>Binômes observateur-coureur.</p>				
<p>ETAPES ET REPERES DE PROGRESSION (1 à 4) SUR LES ATTENDUS DE FIN DE CYCLE</p> <p><i>👉 Les étapes = progression dans l’expertise des élèves dans le curriculum de formation (indépendantes du cycle)</i></p> <p><i>Etape ① : Adopter des allures adaptées à la durée de course et à sa vma en s’aidant de repères externes.</i></p> <p><i>Etape ② : Adopter des allures économiques et adaptées à la durée de course et à sa vma en s’aidant de repères externes et internes.</i></p> <p><i>Etape ③ : Respecter un projet d’allures différentes proches de sa vma et le réguler essentiellement à l’aide de repères internes.</i></p>		<p>1 non atteints 2 partiellement atteints</p> <p>3 atteints 4 dépassés</p>		
<p>ATT1 Gestion de l’effort</p>	<p>ATT2 Programmation de l’effort</p>	<p>ATT3</p>	<p>ATT4 Préparation à l’effort</p>	<p>ATT5 Rôles sociaux</p>

☞ <i>variation des allures</i>	☞ <i>cohérence du projet</i>		☞ <i>adaptation de l'échauffement</i>	☞ <i>Pertinence des rôles (obs, chronom, coach)</i>
<p>1 : Allure modifiée régulièrement et de façon inadaptée</p> <p>2 : Allure maintenue à l'aide de repères externes</p> <p>3 : Allure ajustée et maintenue à l'aide de repères internes</p> <p>4 : Allure maintenue à des intensités élevées malgré la fatigue</p> <p>☞ évaluation = performance sur les 3 courses / vma perso</p>	<p>1 : Projet d'allure en fonction des temps de course</p> <p>2 : Projet d'allure adaptée à la filière travaillée</p> <p>3 : Projet d'allure, de temps de course et récupération inclus dans un projet d'entraînement</p> <p>4 : Conseil de la part de l'élève sur le Projet d'entraînement d'un camarade</p> <p>☞ évaluation = nombre de sorties de route</p>	<p>1 :</p> <p>2 :</p> <p>3 :</p> <p>4 :</p>	<p>1 : gestion d'un entraînement imposé par l'enseignant (temps, espace, contenus)</p> <p>2 : gestion autonome d'un entraînement basé sur des repères externes</p> <p>3 : gestion autonome d'un entraînement basé sur des repères internes</p> <p>4 : gestion autonome d'un entraînement basé sur des repères internes et basé sur les spécificités de l'APSA</p> <p>☞ évaluation = échauffement individualisé (adapté, progressif, complet au niveau cardio, articulaire, musculaire, effort attendu)</p>	<p>1 : Rôle délimité par les encouragements</p> <p>2 : Rôle délimité par des conseils et données à la fin des courses</p> <p>3 : Rôle délimité par des conseils et données pendant et à la fin des courses</p> <p>4 : Rôle permettant de délivrer des données précises et directement exploitables – coaching efficace</p> <p>☞ évaluation = coaching efficace. <u>Voir dossier DF élève.</u></p>