

DEMI-FOND 6°- Cycle 3

<p>Attendus de fin de cycle</p> <p>Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 courses de 9 et 3 minutes, en maîtrisant les vitesses les mieux adaptées à sa Vitesse Maximale Aérobie (VMA), et en établissant et respectant un projet de course individuel. Persévérer et fournir des efforts tout au long des séances dans le but d'accroître son potentiel (VMA). Connaître les « règles d'or » d'un échauffement efficace et personnalisé (Fc Cardiaque repos/effort et fonctionnement du corps humain)</p>					
Domaines de compétences	Attendus par domaines de compétences	INSUFFISANT	FRAGILE	SATISFAISANT	TRES BON
D1 Développer sa motricité et construire un langage du corps	Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 courses de 9 et 3 minutes, en maîtrisant les vitesses les mieux adaptées à sa VMA	<p>Le retardataire : Régularité : L'élève court à des allures irrégulières et décélérées (profil vers la gauche). Allure : % VMA peu élevés</p>	<p>Le coureur en dents de scie : Régularité : L'élève court à des allures irrégulières (profil en zigzag) Allure : % VMA peu élevés et projet sous-estimé</p>	<p>Le ponctuel : L'élève court de façon régulière (cf doc suivant) à des allures (% VMA) soutenues</p>	<p>Le métronome : L'élève court de façon très régulière (profil vertical) à des allures (% VMA) élevés</p>
D2 S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, des méthodes et outils pour apprendre	Persévérer et fournir des efforts tout au long des séances dans le but d'accroître son potentiel (VMA).	<p>La statue : Peu d'investissement lors des situations d'apprentissages</p>	<p>L'intermittent : Essaye de s'investir mais pas de façon régulière</p>	<p>L'actif : Réalise les exercices demandés dans le but de progresser.</p>	<p>L'expert : Réalise les exercices demandés dans le but de progresser et travaille sur des % élevés de VMA afin de repousser ses limites à chaque séance</p>
	Etablir et respecter un projet de course individuel	Le projet réalisé est incohérent avec son potentiel (nettement sous-estimé ou surestimé) et non respecté	<p>Le projet n'est pas respecté (entre 1 et 1.5km/h) pour le 9' et 3'</p>	L'élève arrive à respecter (+ou- 1 km/h) son projet des deux courses.	<p>Le planificateur : L'élève planifie (% élevé) et réalise un projet (- de 1km/h) adapté et au vue d'une performance maximale dans la filière travaillée</p>
D3 Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	Remplir une fiche d'observation et de suivi de travail	La fiche d'observation comporte des erreurs et des oublis, la fiche de suivi de travail est incomplète à chaque séance	La fiche d'observation comporte des oublis, la fiche de suivi de travail est incomplète pour une ou deux séances	Les fiches d'observation et de suivi de travail sont complétées efficacement (les données relevées sont fiables)	Les fiches d'observation et de suivi de travail sont complétées efficacement (les données relevées sont fiables). L'élève utilise ces données pour réguler son travail
D4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, en toute sécurité	Manipuler les paramètres de l'effort en lien avec les ressentis (respiratoires, musculaires et psychologiques) Connaître les « règles d'or » d'un échauffement efficace et personnalisé (Fc Cardiaque repos/effort)	<p>Le marcheur : L'élève n'assure pas la continuité de son travail et marche. Les ressentis ne sont pas utilisés.</p>	<p>L'essoufflé : L'élève assure la continuité mais n'adapte pas sa vitesse d'échauffement à son potentiel et à ses ressentis.</p>	<p>L'échauffé : L'élève assure la continuité et progressivité de son échauffement. Il adapte sa vitesse à son potentiel en tenant compte de ses ressentis et de la Fc.</p>	<p>Le rigoureux : L'élève assure la continuité, progressivité et variété de l'échauffement en se préparant de manières efficaces et tenant compte de ses ressentis (Fc, psycho et muscles).</p>
D5 S'approprier une culture sportive pour construire un citoyen sportif lucide		L'élève ne connaît pas sa VMA en fin de cycle et ses projets sont incohérents	L'élève connaît sa VMA mais les vitesses de ses projets ne sont pas adaptées	L'élève connaît sa VMA et les vitesses de ses projets sont adaptées	

D1 : Régularité de course (carré de 200m) Ne pas tenir compte du premier et dernier tour sur le 9 minutes

Test	Compétences	Compétences
Profil vertical + ou- 2 colonnes (9 min) Profil vertical + ou- 3 colonnes (3 min)	TB	TB
Profil vertical avec décalage de + ou - 3 colonnes (9 min) Profil vertical avec décalage de + ou - 5 colonnes (3 min)	S	S
Profil en zigzag avec décalage de + ou - 4 colonnes (9 min) Profil en zigzag avec décalage de + ou - 6 colonnes (9 min)	F	F
Profil ralenti (vers droite)	I	I

D1 : Projet en% de VMA sur les Courses de 9 + 3 minutes sans arrêt (r=4 min)

Sur 9' en % de VMA		Sur 3' en % de VMA	
90 et +	TB	100 et +	TB
De 83 à 89	S	De 90 à 99	S
De 76 à 82	F	De 81 à 89	F
75 et -	I	80 et -	I

D2 : PROJET de course :

Ecart / projets V1V2	Niveau de Compétences
+ou- 0.5Km/h	TB
de 0.5 à 1 Km/h	S
de 1 à 1.5 Km/h	F
+ de 1.5 Km/h	I

ÉCHELLE DE RESENTIS

	NIVEAUX DE RESENTIS			
	1	2	3	4
RESSENTI PSYCHOLOGIQUE	Facile Je suis prêt à repartir.	Confortable Je tiendrai jusqu'au bout.	Fatigant Je vais y arriver, mais vivement la fin !	Trop dur Je veux m'arrêter.
RESSENTI RESPIRATOIRE	Légèrement essoufflé Je peux parler sans problème.	Essoufflé Je ne peux pas faire de longues phrases.	Très essoufflé J'ai du mal à parler.	Manque d'oxygène Je ne peux plus parler.
RESSENTI MUSCULAIRE	Je ne sens pas mes muscles.	Mes muscles sont chauds. Je rebondis au sol.	Mes jambes sont lourdes. J'ai du mal à lever mes genoux et mes muscles tirent.	Mes jambes font mal. Mes muscles picotent ou sont douloureux.
RESSENTI CARDIAQUE	Je ne sens pas mon cœur battre.	Je sens les battements de mon cœur. La FC est facile à relever.	Mon cœur bat fort. Les battement vont vite et sont difficiles à compter.	Mon cœur bat très fort.
FRÉQUENCE CARDIAQUE	Inférieure à 140 bpm (moins de 70% de FCmax)	Entre 140 et 160 bpm (70 à 80% de FCmax)	Entre 160 et 180 bpm (80 à 90% de FCmax)	Supérieur à 180 bpm (plus de 90% FCmax)