

DEMI-FOND 5° - Cycle 4

Attendus de fin de cycle	Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 3 courses de 9, 4'30 et 1'30, en maîtrisant les vitesses les mieux adaptées à sa Vitesse Maximale Aérobie (VMA), et en établissant un projet de course individuel (à 0,5 km/h près) sur les 3 temps cumulés (15 minutes). Persévérer et fournir des efforts tout au long des séances dans le but d'accroître son potentiel (VMA). Assumer avec fiabilité les rôles de chronométreur et d'observateur et savoir utiliser différents outils afin de construire une courbe d'effort et de récupération (tableau, relevé de FC)				
Domaines de compétences	Attendus par domaines de compétences	INSUFFISANT	FRAGILE	SATISFAISANT	TRES BON
D1 Développer sa motricité et construire un langage du corps	Exploiter au mieux ses possibilités	Réaliser la meilleure performance possible sur 3 courses de: 9 min, récupération de 4 min, course de 4min30, récupération de 2 min, et course de 1'30. Indicateur: vitesse moyenne sur l'ensemble des courses.			
		85 % de sa VMA	90 % de sa VMA	95 % de sa VMA	100 % de sa VMA
D2 S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, des méthodes et outils pour apprendre	Construire et respecter son projet de course	L'élève est capable de respecter son projet de course cumulée qu'il s'est fixé à:			
		à plus de 1,5 km/h près	entre 1 et 1,5 km/h	entre 0,5 et 1 km/h près	0,5 km/h près
D3 Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	Remplir une fiche d'observation et de suivi de travail	L'observation n'est pas toujours fiable, la fiche d'observation comporte des erreurs.	L'observation n'est pas complète. Il manque des observations pour certains critères.	L'observation est précise, l'élève est capable de noter le nombre de plots dépassés, les arrêts et calculer la distance.	L'observation est rigoureuse et précise. Un bilan et des perspectives sont établis.
D4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, en toute sécurité	Connaître le fonctionnement du corps humain (rôle de l'échauffement, FC et intensité de l'effort)	L'élève perçoit de manière globale certains effets de l'effort sur le corps, mais ne sait pas verbaliser précisément ressentis.	L'élève perçoit et situe ses ressentis (respiratoire, cardiaque et musculaire)	L'élève met en relation ses ressentis (respiratoire, cardiaque et musculaire) avec le type d'effort et les paramètres de l'effort réalisé.	L'élève s'appuie sur ses ressentis (respiratoire, cardiaque et musculaire) et les paramètres de l'effort pour concevoir et réaliser son projet de course.
D5 S'approprier une culture sportive et artistique commune	Connaître sa Vitesse Maximale Aérobie VMA	L'élève ne connaît pas sa VMA en fin de séquence et ses projets ne sont pas adaptés à celle-ci.	L'élève connaît sa VMA en fin de séquence, mais ses projets ne sont pas toujours adaptés à celle-ci.	L'élève connaît sa VMA en fin de séquence, et les vitesses de ses projets sont adaptés à celle-ci.	L'élève connaît sa VMA en fin de séquence, et les vitesses de ses projets sont adaptés à celle-ci dans une fourchette haute.

DEMI-FOND 5ème

Situation de référence :

Enchaînement de 3 courses de 9, 4'30 et 1'30

Etablir un projet de course (à 0,5 km/h près) sur les 3 temps cumulés (15 minutes)

Observer un camarade à l'aide de la fiche suivante ; calculer la distance totale parcourue à chaque période

Fiche d'observation :

Nom Coureur		VMA						Pourcentage de VMA réalisé						Observateur					
9 minutes		Vitesse choisie			Vitesse réalisée			Pourcentage de VMA réalisé											
Temps de passage	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6
200	00:48	00:50	00:51	00:53	00:55	00:58	01:00	01:03	01:05	01:09	01:12	01:16	01:20	01:25	01:30	01:36	01:43	01:51	02:00
400	01:36	01:39	01:43	01:47	01:51	01:55	02:00	02:05	02:11	02:17	02:24	02:32	02:40	02:49	03:00	03:12	03:26	03:42	04:00
600	02:24	02:29	02:34	02:40	02:46	02:53	03:00	03:08	03:16	03:26	03:36	03:47	04:00	04:14	04:30	04:48	05:09	05:32	06:00
800	03:12	03:19	03:26	03:33	03:42	03:50	04:00	04:10	04:22	04:34	04:48	05:03	05:20	05:39	06:00	06:24	06:51	07:23	
1000	04:00	04:08	04:17	04:27	04:37	04:48	05:00	05:13	05:27	05:43	06:00	06:19	06:40	07:04	07:30	08:00	08:34		
1200	04:48	04:58	05:09	05:20	05:32	05:46	06:00	06:16	06:33	06:51	07:12	07:35	08:00	08:28	09:00				
1400	05:36	05:48	06:00	06:13	06:28	06:43	07:00	07:18	07:38	08:00	08:24	08:51							
1600	06:24	06:37	06:51	07:07	07:23	07:41	08:00	08:21	08:44										
1800	07:12	07:27	07:43	08:00	08:18	08:38	09:00												
2000	08:00	08:17	08:34	08:53															
2200	08:48																		
Nombre de tours réalisés _____ * 200m =																			
Nombre de plots supplémentaires dépassés _____ * 50 m =																			
Distance totale = _____																			

4 minutes30		Vitesse choisie			Vitesse réalisée			Pourcentage de VMA réalisé											
Temps de passage	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6
200	00:48	00:50	00:51	00:53	00:55	00:58	01:00	01:03	01:05	01:09	01:12	01:16	01:20	01:25	01:30	01:36	01:43	01:51	02:00
400	01:36	01:39	01:43	01:47	01:51	01:55	02:00	02:05	02:11	02:17	02:24	02:32	02:40	02:49	03:00	03:12	03:26	03:42	04:00
600	02:24	02:29	02:34	02:40	02:46	02:53	03:00	03:08	03:16	03:26	03:36	03:47	04:00	04:14	04:30				
800	03:12	03:19	03:26	03:33	03:42	03:50	04:00	04:10	04:22										
1000	04:00	04:08	04:17	04:27															
Nombre de tours réalisés _____ * 200m =																			
Nombre de plots supplémentaires dépassés _____ * 50 m =																			
Distance totale = _____																			

Projet 1 min30		Vitesse choisie			Vitesse réalisée			Pourcentage de VMA réalisé												
Temps de passage	18,5	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	8
200	00:38	00:40	0:41	00:42	00:44	00:45	00:46	00:48	00:50	00:51	00:53	00:55	00:58	01:00	01:03	01:05	01:09	01:12	01:16	01:30
400	1:18	01:20	1:22	01:25	01:27	01:30	01:33													
Nombre de tours réalisés _____ * 200m =																				
Nombre de plots supplémentaires dépassés _____ * 50 m =																				
Distance totale = _____																				