

CP 1 COURSE de DEMI-FOND

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

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