

Compétence propre à l'E.P.S.

Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée.

Groupe d'activités

Les activités athlétiques

Compétence attendue de niveau 1

- Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différentes (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi.
- Etablir un projet de performance et le réussir à 1 km/h près.

Connaissances « Ce que je dois connaître pour réussir »**En tant que pratiquant :**

- Le vocabulaire spécifique : foulée, allure, rythme, vitesse maximale aérobie (VMA) ...
- Les repères liés à la ventilation (essoufflement, aisance respiratoire, hyperventilation) et au rythme cardiaque en fonction des allures adoptées.
- Les notions de calculs de vitesse et de temps (conversion, additions de temps,...).
- Sa VMA identifiée par un test initial.
- Au moins deux allures (une lente et une rapide) en référence à sa VMA sur des courses de durées différentes.
- Les allures à respecter en fonction d'un plan de course préétabli en lien avec son potentiel.
- Sa meilleure performance en fonction des courses réalisées.

Liées aux autres rôles :

- L'utilisation des outils d'évaluation: chronomètre, balises, fiches.
- Le projet de course de son partenaire pour le renseigner en cours de réalisation.

Capacités « Pour réussir, je dois être capable de... »**En tant que pratiquant :**

- Adapter sa foulée en fonction de la vitesse prévue (tout en se relâchant).
- Respirer activement en adaptant le rythme respiratoire à son allure.
- Solliciter ses ressources au maximum pour réaliser la meilleure performance.
- Adopter des allures différentes en fonction de la durée de la course et de sa VMA.
- Réguler et maintenir son allure à 1km/h près grâce aux repères (chronomètre et balisage) et au ressenti.
- Etre actif (marcher, trotter, s'étirer) pendant les temps de récupération.
- Prendre son pouls après un effort ou une phase de récupération.
- Construire, réguler et respecter un projet de course en fonction de l'épreuve dans son ensemble et à partir de l'analyse de ses résultats et des conseils.

Liées aux autres rôles :

- Prendre des repères sur le balisage du parcours et les signaux sonores.
- Utiliser un chronomètre.
- Communiquer des résultats et informations fiables, précises et claires.

Attitudes « Comment me comporter pour réussir »**En tant que pratiquant :**

- Se préparer psychologiquement à un effort intense.
- Accepter les réactions de son corps face à des efforts intenses proches de ses limites.
- Persévérer et accepter l'enchaînement des efforts.
- Etre attentif aux repères extérieurs pour réguler son allure.
- Se fixer un projet personnel ambitieux et réalisable avec l'aide de l'enseignant et de son partenaire.

**Liées aux autres rôles :**

- Etre attentif et vigilant dans les tâches d'observation (relevés de temps) et de communication (annonces faites au partenaire).
- Prendre soin du matériel mis à disposition (chronomètre, fiches de suivi,...)

Contribution aux acquisitions du socle :

Compétence 1 : Utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la mise en place des situations, à l'élaboration du projet de courses, à ses sensations et aux analyses des courses

Compétence 3 : Utiliser des données chiffrées, des mesures, des rapports espace/temps à travers la notion de vitesse et mettre en relation la FC et l'effort physique.

S'approprier et utiliser des connaissances sur le fonctionnement du corps humain

Compétence 4 : Utiliser un tableau pour observer la régularité dans les courses

Compétence 6 : Assumer les rôles d'observateur, de chronométreur

Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte de ses actions et de leurs effets.

Vérifier et optimiser son projet de course.