

# **CADRE DE PRÉSENTATION - TROIS APSA DE LA CP5 -**

## PRESENTATION

- Définition
- Les compétences attendues
- Les incontournables

## POURQUOI PROGRAMMER ?

- Avantages pour les élèves
- Avantages pour les enseignants

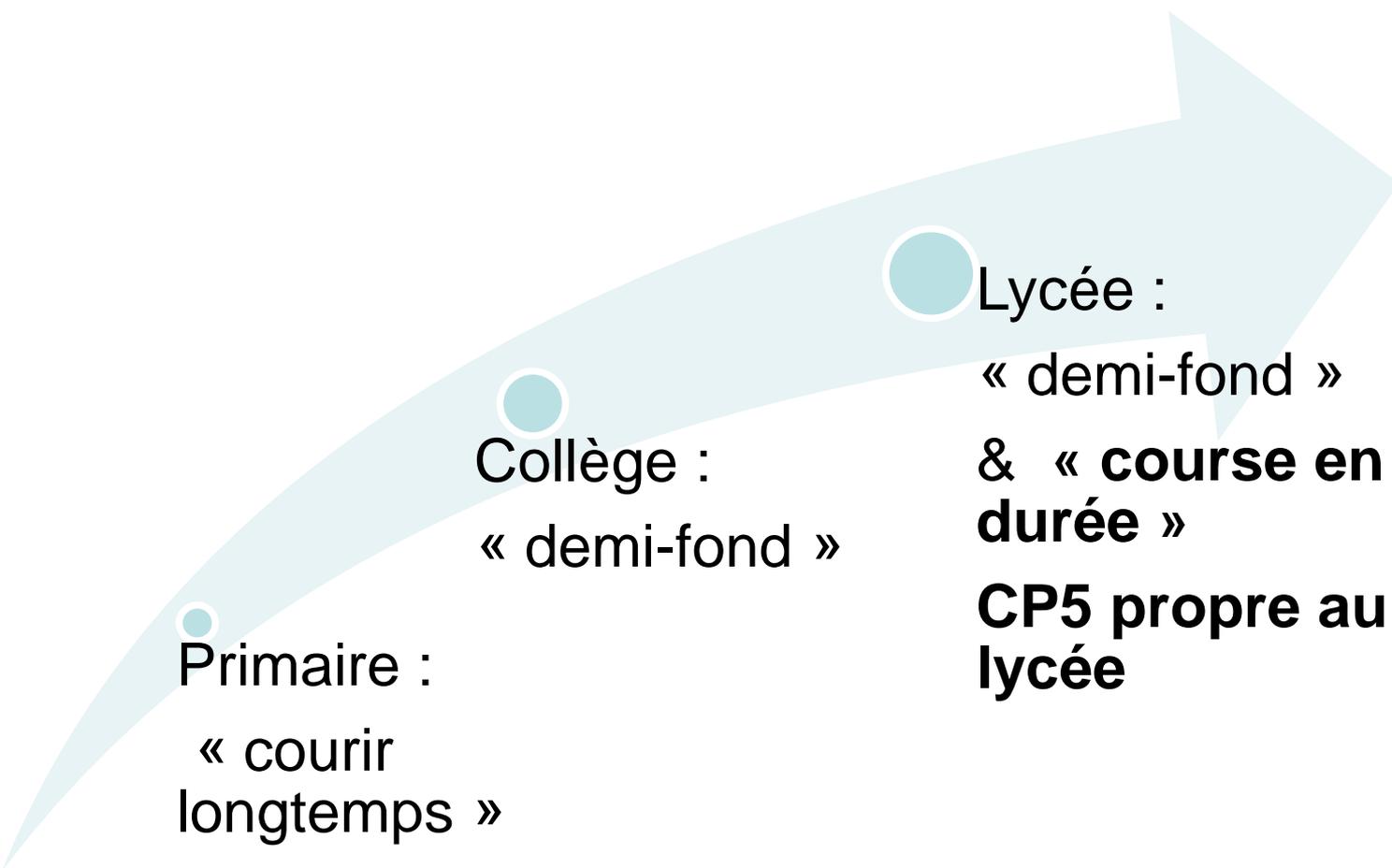
## UN EXEMPLE CONCRET POUR UN PREMIER CYCLE

- Structurer un cycle
- Proposer une leçon
- Evaluer

# Des APSA



# Les courses « de durée » sur le cursus



Primaire :  
« courir  
longtemps »

Collège :  
« demi-fond »

Lycée :  
« demi-fond »  
& « **course en  
durée** »  
**CP5 propre au  
lycée**

# **Différence par rapport à la course en CP 1**

L'élève n'est plus seulement un exécutant,

Il devient un acteur de la construction des objectifs et des leçons.

L'intérêt est porté sur les moyens mis en œuvre par l'élève pour atteindre un objectif qu'il s'est lui-même fixé.

# La course en durée



*Concevoir, produire et analyser un ensemble d'efforts de course-à-pied en modulant les allures, durées et récupérations en fonction de son propre niveau, état de forme et d'un mobile choisi.*

# Les compétences attendues



Pour produire et identifier  
des effets immédiats  
sur l'organisme  
en fonction d'un mobile d'agir,

en rapport  
avec une référence  
personnalisée.

moduler l'intensité  
et la durée de sa course,

# Les compétences attendues



## Niveau 4

Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, **prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...).**

## Niveau 5

Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...), **concevoir et mettre en œuvre un projet personnalisé d'entraînement de course.**

# Les incontournables



- **Les conditions matérielles**
- **Les tests VMA**
- **La VMA au cœur de la construction des séquences**
- **Le carnet d'entraînement**



# Les incontournables

## Le choix d'un mobile d'agir

### Projet « loisir »

- « rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à la perte de poids »

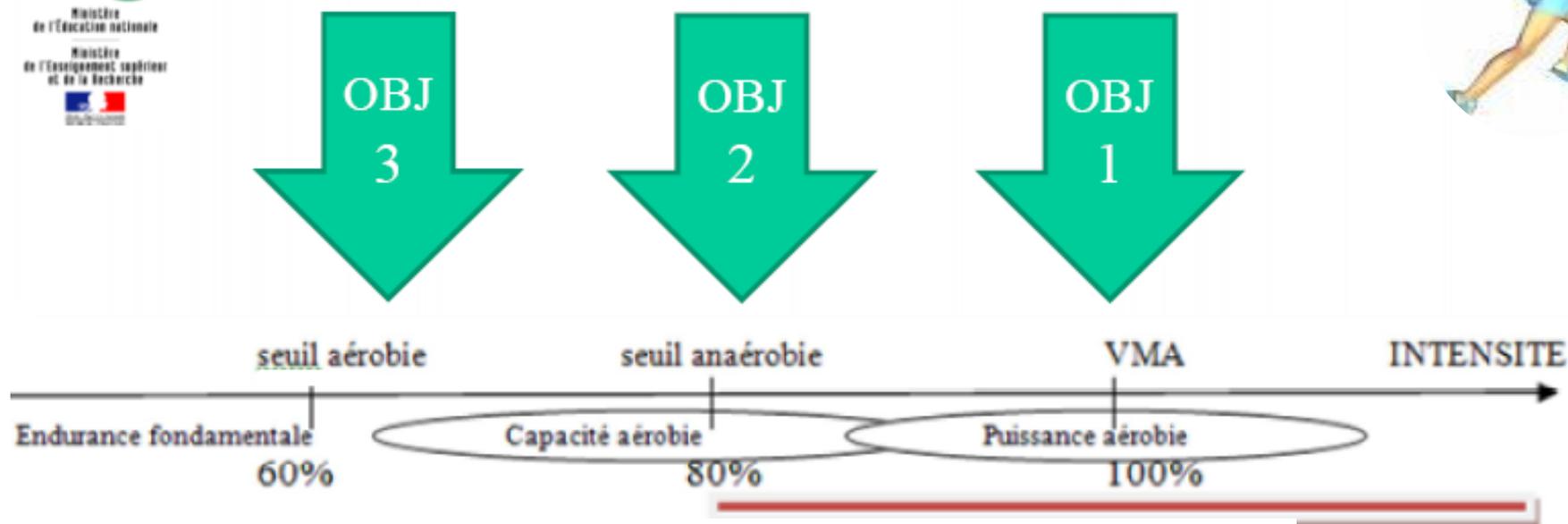
### Projet « santé »

- « développer un état de santé de façon continue »

### Projet « sportif »

- « accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances »

- Données indicatives -





# Les incontournables

## Les contenus d'enseignement

- Les connaissances
- Les capacités
- Les attitudes

# **Pourquoi programmer la course en durée ?**



- **Avantages pour les élèves**
- **Avantages pour les enseignants**

# **Un exemple concret pour un premier cycle**



- **Structurer un cycle**
  - **Les élèves expérimentent les trois objectifs**
  - **Ils choisissent un objectif et le gardent**
  - **Ils construisent individuellement leurs entraînements**

L1	<b>FAMILIARISATION</b>
L2	<b>TEST VMA</b>
L3	<b>L'OBJECTIF N°3</b>
L4	<b>L'OBJECTIF N°2</b>
L5	<b>L'OBJECTIF N°1</b>
L6	<b>OBJECTIF PERSONNEL</b>
L7	<b>OBJECTIF PERSONNEL</b> <b>Construction d'une partie de séquence pour L8</b>
L8	<b>OBJECTIF PERSONNEL</b> <b>PARTIE CONSTRUITE</b>
L9	<b>OBJECTIF PERSONNEL</b> <b>PARTIE CONSTRUITE</b> <b>EVALUATION</b>

## Leçon N° 3 – objectif 3



Nom, Prénom : .....

Classe : .....

VMA : .....Km/h

Sensations 2 jours après la leçon précédente :

Sensations au début de la leçon :

<u>Travail prévu</u>	<u>Travail réalisé</u>	<u>Sensations</u>
<p>- 3' course à 70% VMA = ....km/h Récupération : 1'</p> <p>- 3' course à 80% VMA= .....km/h Récupération : 1' de marche</p> <p>- 2' course à 90% VMA= ...km/h Récupération: 3' de marche</p> <p>- 1' de course à 100% VMA= .....km/h Récupération : 2' de marche +1' de récupération passive</p> <p style="text-align: center;"><u>Le refaire 1 autre fois</u></p> <p>- 1' de course à 100% VMA= .....km/h Récupération : 2' de marche + 1' de récupération passive</p> <p>- 6' au choix entre 60 % et 80% de VMA= .....km/h Récupération passive</p>		

Sensations de fin de leçon :

# Comment savoir à quelle vitesse je cours ?



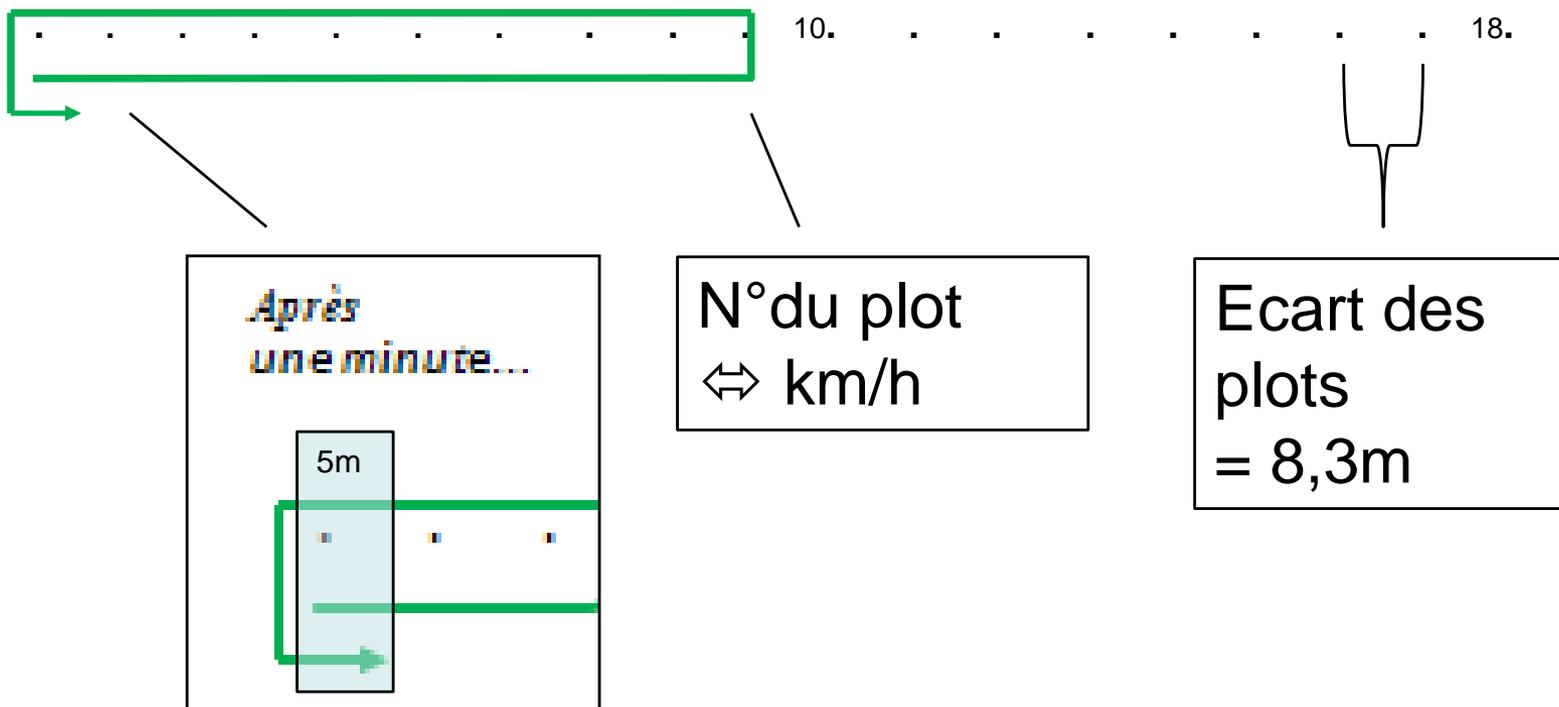
Plots tous les :	Signal toutes les :
5m	18''
10m	36''
<b>16,6m</b>	<b>1'</b>
20m	1'12''
25m	1'30''
50m	3'

Epreuve BAC : **Aller-retour en 1'**  
d'où des plots à **8,3m**

# Comment savoir à quelle vitesse je cours ?



Après  
une minute...





Nom, Prénom : khetib Nehdi ..... Classe : Tbsp1 ..... VMA : 14 Km/h

Sensations 2 jours après la Leçon précédente : En Super forme Effectivement!

Sensations au début de la Leçon : normal pas de souçi particulier

<u>Travail prévu</u>	<u>Travail réalisé</u>	<u>Sensations</u>
<p><i>Sur aller retour de 1 minute</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. 3' à 80% VMA <u>12</u>...km/h</li> <li>. 1' à 100% VMA <u>14</u>...km/h puis</li> <li>. 1' de marche. <u>5</u>..km/H</li> <li>. 1' à 110%% VMA. <u>15</u>..km/h puis</li> <li>. 1' de marche. <u>5</u>..km/h</li> <li>. 1' à 110% VMA <u>15</u>..km/h puis</li> <li>. 2' de marche. <u>5</u>..km/h</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>12 plots</li> <li>17 plots</li> <li>6 plots</li> <li>18 plots</li> <li>7 plots</li> <li>18 plots</li> <li>7 plots</li> </ul> <p><i>Plus rapide que prévu!</i></p>	<p>essouffant.                  crevant, un peu mal au coeur.                  un peu essouffler d'avant.                  crevant, mal au coeur!                  ENCORE ESSOUFFER!                  je sens plus mes jambes                  mal au jambe</p>
<p><u>PUIS AU CHOIX : construire la fin de sa Leçon pendant 20 minutes</u></p>		<p><i>↳ C'est une conséquence</i></p>
<p>6' à 70% VMA = 10 km/h</p>	<p>12 plots</p>	<p>Essouffler!</p>
<p>3' à 60% VMA = 8 km/h</p>	<p>11 plots</p>	<p>kO!</p>
<p>6' de recuperation .</p>	<p><i>Il faudra revoir les intensités de travail prévues à la hausse</i></p>	<p><i>les intensités de travail prévues</i></p>
<p>1' à 100% VMA = 14 km/h</p>	<p>16 plots</p>	<p>J'en peut plus!!</p>
<p>2' de marche 5 km/h</p>	<p>6 plots</p>	<p>je recupere!</p>
<p>2' à 80% VMA 12 = km/h</p>	<p>12 plots</p>	<p>j'en peut plus, mal partout.</p>
	<p><u>OK</u></p>	

**L8**  
**"santé"**

*Bonne récupération.*



# Evaluer : un exemple pour un premier cycle



- La production / 10pts
- La conception / 7pts
- L'analyse / 3pts

# Evaluer : un exemple pour un premier cycle



Nom du Coureur(euse) :	Objectif : 1 2 3 (entourer l'objectif choisi) VMA : .....km/h
Nom de l'Observateur(trice) :	Marche promenade = .....km/h Marche soutenue = .....km/h Marche rapide = .....km/h

Pourquoi as-tu choisi cet objectif ?

Coureur	Observateur	Coureur	
Travail prévu	Travail effectivement réalisé	Commentaire sur l'écart prévu/réalisé : Quels ressentis ?	Justifications des exercices par rapport à son objectif
Séquences de courses - Allure en km/h (ex: 3' à 90% VMA =15 km/h)			

Coureur : Quel bilan du prévu / réalisé ?

: Que modifier pour la prochaine leçon ? et pourquoi ? :

<u>Concevoir</u> :	<u>Produire</u> :	<u>Analyser</u> :	Total :
/ 7	/ 10	/ 3	21 / 20

# Un exemple pour un second cycle



Pour une période de 30mn:

Nom du Coureur : SEVRE LORAIN VME : 14,8 km/h		Objectif : 1 2 3 (entourer l'objectif choisi) Marche promenade = 6,4 km/h Marche soutenue = 6,4 km/h Marche rapide = 7,7 km/h
Pourquoi as tu choisi cet objectif ? J'ai choisi cet objectif pour ma santé pour être en forme pour de longues années (et je ne pratique pas de sport en club). cet objectif est une marche et je suis <u>OK bien</u> .		
Travail prévu		Coureur Commentaire sur l'écart prévu/réalisé : <u>quelles</u> <u>ressentis ?</u> Justification des exercices <u>par rapport à son</u> <u>objectif</u>
Séquences de courses - Allure en km/h (ex: 3' à 90% VME = 15 km/h) 2' à 80% VME = 10,2 km/h 1' de marche récupération 2' à 80% VME = 10,2 km/h 1' de récupération en marchant à 4,1 km/h 1' à 100% VME = 14,8 km/h 1' de récupération en marchant à 4,1 km/h 2' à 90% VME = 14,5 km/h 1' de récupération en marchant à 4,1 km/h 3' à 80% VME = 10,2 km/h 1' de récupération = 4,1 km/h A 4' à 90% VME = 14,5 km/h OK 2' de récupération en marchant à 4,1 km/h 1' à 100% VME = 14,8 km/h OK 2' de récupération = 4,1 km/h OK 5' à 80% VME = 10,2 km/h 1' à 90% VME = 14,5 km/h 1' de récupération en marchant à 4,1 km/h		Je commence par l'échauffement. Ensuite j'augmente ma vitesse durant un nombre de minutes par ma santé plus. Je ralentis la vitesse pour récupérer un peu. <u>peut au ressenti !</u> Puis je reviens à vitesse pour être une bonne sportive. J'ai choisi de faire 2 semaines car une seule semaine n'est pas assez. Je voulais savoir si j'étais à 100% et de faire seulement 10 minutes pour l'échauffement 2' à 5' à 100%. C'est pas facile pour moi.
Coureur : Quel bilan du prévu / réalisé ? longue par car je ne fais pas la technique afin de voir si il faut faire plus vite.		OK Bien, la pour être en forme.
: Que modifier pour la prochaine séance? et pourquoi ? 2' à 90% → devrait 1' à 90% 1' de récupération → devrait 2' de récupération car j'ai besoin d'une minute de plus pour récupérer.		OK Bien, la pour être en forme.

# Conclusion



- Égalité des chances

Merci pour votre attention 😊!