

**Exemple en Course de Durée**  
**Niveau d'enseignement**  
**2<sup>ème</sup> BAC**

**3/ UN CYCL DE COURSE EN DUREE.**

**3/1 Compétence visée**

Concevoir et mettre en œuvre un projet de course individuel et/ou collectif adapté à ses ressources afin de courir la plus grande distance pendant 20min.

\* s'intégrer positivement au groupe.

**3/1/1 Performance significative**

\* Etablir un projet de course individuel ou collectif adapté à ses ressources.

\* Réaliser la plus grande distance pendant 20min.

**3/1/2 Situation de référence**

\* Courir la plus grande distance pendant 20 min sur une piste de 200m

\* La classe est divisée en deux groupes; un qui passe et l'autre observe comptabilise les tours ...

\* chaque élève présente son projet de course.

**3/1/3 Critères d'évaluation**

1/ Distance parcourue pendant 20min sur 7pt.

(établir une grille d'évaluation au sein du PPE)

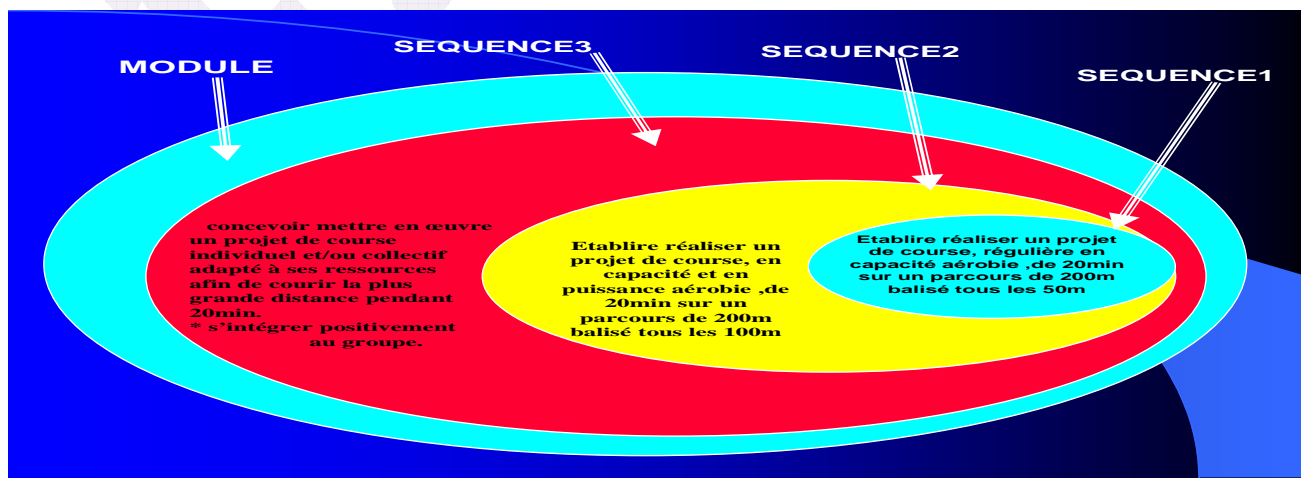
2/ grille de niveau de prestation qualitative sur 7 points:

- Choix et réalisation du projet
- Stratégie mise en œuvre.

3/ savoirs sur 3points: remplissage et utilisation des critères propres à l'APSA dans son projet de course.

4/ assiduité sur 3points.

3/2 le module d'apprentissage



### 3/2/1 Les séquences

## COMPETENCE SEQUENTIELLE

### N°1

Etablir réaliser un projet de course, régulière en capacité aérobie, de 20min sur un parcours de 200m balisé tous les 50m.

#### Situation de référence (intégration)

- Course de 20mn sur une piste de 200m balisée toutes les 50m.
- Choix d'un % de VMA entre 80% et 85% (projet de course).
- Écart entre temps de base et temps réalisé (TB – TR).
- Réaliser le maximum de tours avec un (TB – TR) inférieur ou égal à 3s.

**OU**

#### Situation d'intégration

- Course de 20mn sur un parcours varie x00 (toute l'établissement) balisé toute les 100m.
- Choix d'un % de VMA entre 80% et 85% (projet de course).
- Réaliser le maximum de tours avec un écart (Dd – Dr) de plus ou moins 400m.
- Dd: la distance déclarée
- Dr: distance réalisée.

## COMPETENCE SEQUENTIELLE N°2

Etablir réaliser un projet de course, en capacité et en puissance aérobie, de 20min sur un parcours de 200m balisé tous les 100m

#### Situation de référence (intégration)

- Course de 20mn sur une piste de 200m balisée toutes les 100m.
- Projet de course collectif avec des allures variées maintenues sur une distance de son choix (deux chronos par groupe).
- Choix des % de VMA entre 85% et 100% (projet de course).
- prendre des informations sur son allure toutes les 100m.
- Écart entre la distance déclarée et celle réalisée (Dd – Dr).
- Réaliser le maximum de tours avec un écart (Dd – Dr) de plus ou moins 400m.

**OU**

#### Situation d'intégration

- Course de 20mn sur un parcours très varie x00 (toute l'établissement) balisé toute les 250m.
- Choix d'un % de VMA entre 85% et 100% (projet de course).
- Réaliser le maximum de tours avec un écart (Dd – Dr) de plus ou moins 400m.
- Dd: la distance déclarée
- Dr: distance réalisée.
- Réaliser une distance supérieure à celle de la séquence 1

## COMPETENCE SEQUENTIELLE N°3

concevoir mettre en œuvre un projet de course individuel et/ou collectif adapté à ses ressources afin de courir la plus grande distance pendant 20min.

\* s'intégrer positivement au groupe.

#### Situation d'intégration

- Course de 20mn sur un parcours très varie x00 (toute l'établissement ou autres) non balisé.
- Choix d'un % de VMA entre 85% et 110% (projet de course).
- Réaliser le maximum de tours avec un écart (Dd – Dr) de plus ou moins 200m.
- Dd: la distance déclarée
- Dr: distance réalisée.
- Réaliser une distance supérieur à la séquence 2.

**ET**

#### Situation de référence

- Course de 20mn sur une piste de non balisée.
- Projet de course avec des allures variées maintenues pour réaliser la grande distance.
- Choix des % de VMA entre 85% et 110% (projet de course).
- Réaliser le maximum de tours avec un écart (Dd – Dr) de plus ou moins 200m.
- Dd: la distance déclarée
- Dr: distance réalisée.
- Modélisation de l'écart à partir de 200m

### 3/2/2 Illustration de la leçon N:1

<b>O.T.I ATHLETISME</b>	L'élève de 2eme année doit maîtriser l'organisation des conditions de défi par l'utilisation de moyens et de méthodes stratégiques pour mobiliser un certain niveau de performance suivant un projet Collectif ou individuel.
<b>COMPETENCE VISEE</b>	concevoir mettre en œuvre un projet de course individuel et/ou collectif adapté à ses ressources afin de courir la plus grande distance pendant 20min. * s'intégrer positivement au groupe.
<b>OBJECTIF COMPLEXE DE LA SEQUENCE 1</b>	Etablir réaliser un projet de course,régulière en capacité aérobie ,de 20min sur un parcours de 200m balisé tous les 50m
<b>OBJECTIF DE LA LECON 1</b>	Maintenir une course régulière, par groupe de niveau, à 80% de sa VMA pendant 25min sur une piste de 200m balisé toutes les 50m. TB-TR = +ou- 3s

### 3/2/3 CONTENU DE LA LECON N°1

#### **\* OBJECTIF :**

Maintenir une course régulière, par groupe de niveau, à 80% de sa VMA pendant 20 min sur une piste de 200m balisé toutes les 50m.

TB-TR = +ou- 3s

#### **\*situation d'apprentissage :** chef de gare (Travail continu en capacité)

##### But de la situation :

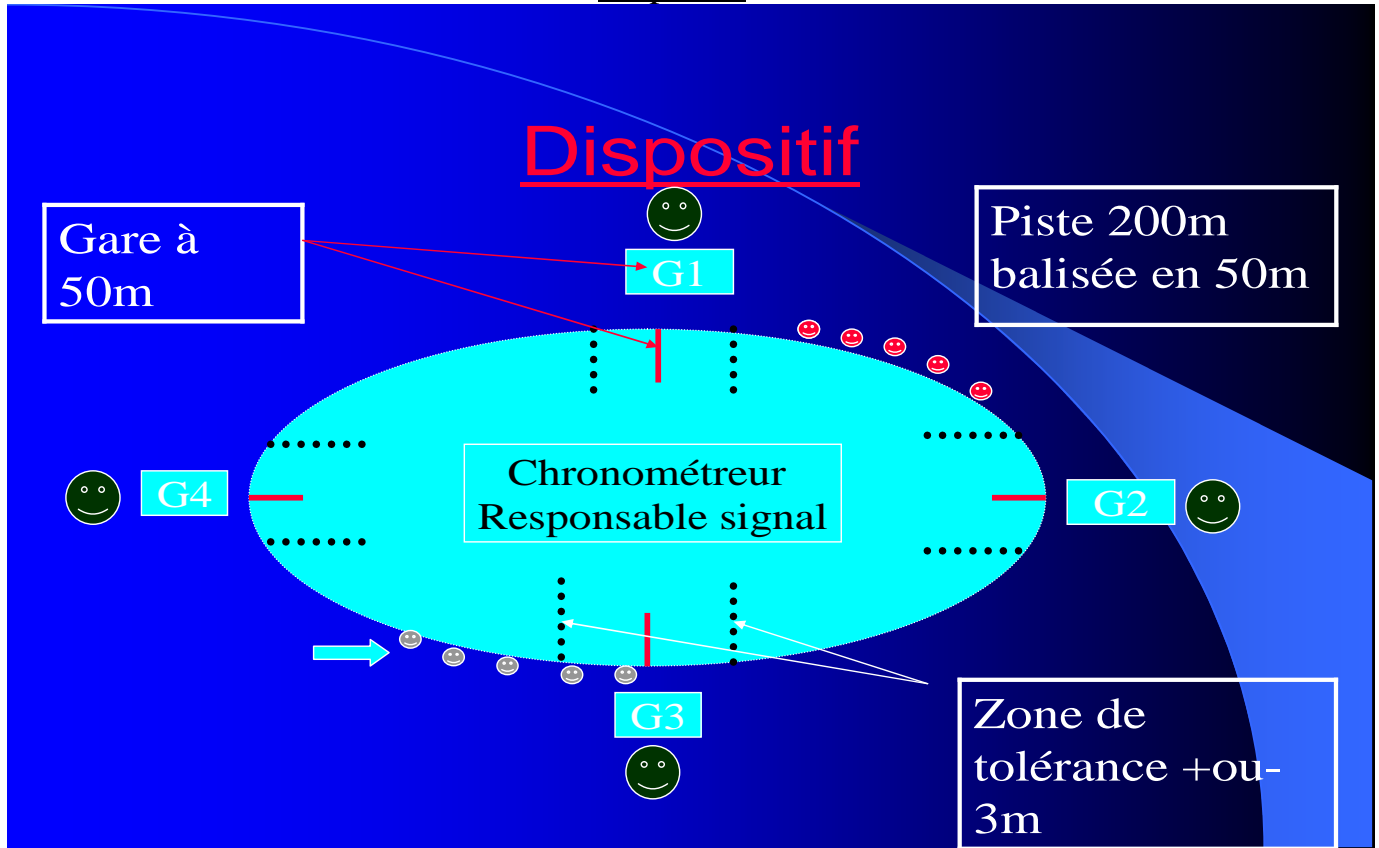
Courir à 80% de sa VMA pendant 20mn sans arrêt et arriver a respecter son temps de passage sur les 50m.

##### Conditions de réalisation :

- course par groupe de VMA en file indien (train).
- on établie 4 groupes de VMA (9,10,11,12 km/h)
- Terrain de 200m balisé toutes les 50m..
- Chaque 50m représente une gare (4gares).
- Sur chaque gare il y'a un chef qui vérifié le temps de passage et le certifie par une fiche de parcours (voir fiche).
- arrivée au signal à la zone de tolérance (+ou – 3m).

- On affect à chaque groupe un signal différent pour indiquer les temps de passage sur chaque 50m.
- fiche indiquant les temps de passage sur 50m pour toute la course 20min.
- le premier du peloton est celui qui règle le rythme de course ( notion de train).
- l'équipe qui comptabilise le plus grand nombre de points sera déclaré gagnante.
- pour chaque groupe un chronométreur déclare les temps de passage.

### Dispositif



### Critères de réalisation 📖

- Course relâchée à rythme régulier.
- Respiration rythmée sur les foulées.
- Course en groupe de VMA en file indienne à espace de 1 à 2m.
- Consignes:  
Choisir un chef de groupe régule l'allure.
- Espace constant entre les membres du peloton.
- Maintenir la même allure de course.
- Courir en groupe.
- 

### Critères de réussite 🏆

- Comptabiliser le maximum de points à la fin de la course.  
(Voir fiche de la régularité)
- Pulsations entre 120 à 150 bat/min.

(Voir fiche de control de pulsations cardiaque)

### Variables didactiques

- \* Variables fortes :
  - Baliser sur 100m
  - Réduire la zone de tolérance d'allure à + ou - 1m
- \* Variables faibles(
  - Augmenter la zone de tolérance.
  - donner un signal de temps de passage à 5s du temps de passage à 50m.

### Fiche de régularité des groupes

Équipes	gare			
	Régulier	total	Irrégulier	total
9km/h				
10km/h				
11km/h				
12km/h				

Classement par équipe:

### CONTRÔLE DES FREQUENCES CARDIAQUES

F.C	AVANT EFFORT	JUSTE APRES EFFORT	APRES 5MN DE REPOS
% VMA			
80% VMA			
90% VMA			
100% VMA			