

Texte de référence : BO spécial n°1 du 22/01/ 2019	
CA n° 5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir	
AFL moteur	S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu
AFL méthodo	S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés
AFL social	Coopérer pour faire progresser
Objectifs généraux prioritaires	
<input type="checkbox"/> Développer sa motricité	
<input checked="" type="checkbox"/> Savoir se préparer et s'entraîner	
<input type="checkbox"/> Exercer sa responsabilité individuelle et au sein d'un collectif	
<input checked="" type="checkbox"/> Construire sa santé	
<input type="checkbox"/> Accéder au patrimoine culturel	

Contexte d'enseignement
Caractéristiques de nos élèves
<p>Relativement autonome (appui pour l'observation)</p> <p>Peu habitué à faire ou à soutenir un effort</p> <p>Mauvaise connaissance de son corps, de ses limites : surestimées et/ou sous-estimées</p> <p>Difficulté à faire le lien entre la pratique et l'utilité présente ou future</p>
Effets éducatifs recherchés
<input checked="" type="checkbox"/> Insuffler le plaisir de la pratique, maintenant et plus tard
<input checked="" type="checkbox"/> Donner le goût de l'effort, d'agir et d'apprendre
<input type="checkbox"/> Apprendre à mieux se connaître à travers la pratique
<input type="checkbox"/> Développer l'entraide et la solidarité pour une pratique plus autonome

APSA : COURSE EN DUREE	
Durée de la séquence : 9 séances de 1h40 effectives	
AFL moteur	Réaliser plusieurs séquences de courses correspondant à un thème d'entraînement choisi, selon les paramètres intensité-durée-récupération-répétition (IDRR) pour chaque séquence
AFL méthodo	Prévoir et justifier personnellement le choix du thème et les paramètres d'entraînement
AFL social	Observer, conseiller et réguler son entraînement avec un partenaire
Situation d'expression des AFL	
<p>-Présenter sur dossier un plan détaillé d'une séance d'entraînement correspondant au thème choisi. Celui-ci comprend au moins 2 séquences de courses d'une durée totale de 25 à 40 minutes.</p> <p>-L'échauffement à réaliser est également noté dans le plan, en plus du temps total.</p> <p>-Le plan doit faire apparaître les justifications des propositions au regard des 4 paramètres (IDRR).</p> <p>-Réaliser l'entraînement sur un dispositif permettant d'apprécier sa vitesse toutes les minutes et matérialisé tous 0,5 km/h.</p> <p>-Faire une analyse de son entraînement : écart, perspectives.</p> <p>-Coacher son partenaire : informer, relever les passages, réguler.</p>	

Repère de progressivité et éléments prioritaires pour atteindre les AFL

Etape	ETAPE 1 (passer du niveau 1 au niveau 2 des AFL)	ETAPE 2 (passer du niveau 2 au niveau 3 des AFL)	ETAPE 3 (passer du niveau 3 au niveau 4 des AFL)	
Niveau de compétence	Réaliser une séance d'entraînement en respectant 3 des 4 paramètres de programmation du thème choisi, avec beaucoup de réajustements pendant la course. Analyser à partir de son ressenti global. Observer de manière attentive.	Réaliser une séance d'entraînement respectueuse des 4 paramètres de programmation du thème choisi, avec peu de réajustement pendant la course. Analyser chaque séquence à partir de son ressenti. Informer et aider sans pénaliser son partenaire.	Réaliser une séance d'entraînement originale dans sa conception par rapport au thème choisi, en respectant les vitesses de courses programmées. Analyser chaque séquence en mettant en relation ressenti et programmation. Conseiller justement son partenaire.	
Contenus à viser	Courir à vitesse régulière sur un certain temps. Manipuler les 4 paramètres de programmation. Faire le lien entre thème d'entraînement et ajustement des paramètres. Comprendre le vocabulaire du ressenti. Être capable d'expliquer les réussites et difficultés des séances. Être attentif à son partenaire : repérer et noter les distances prévues et réalisées ou les avances ou retards	Réguler sa course selon le résultat ou la différence prévu / réalisé. Ajuster les paramètres de programmation selon le ressenti. Faire le lien avec une utilité personnelle du thème d'entraînement. Être capable d'analyser et d'expliquer chaque séquence. Informer son partenaire lors des passages à la balise, anticiper les changements d'allures / de séquences.	Réguler sa course en temps réel selon son ressenti. Argumenter son choix de thème d'entraînement. Justifier son programme en se référant aux effets sur l'organisme : filières énergétiques, diététiques, ... Faire le lien entre analyse et future programmation. Aider son partenaire à faire sa programmation, à la modifier en temps réel si nécessaire.	
	Niveau 1 : AFL non acquis	Niveau 2 : AFL en cours d'acquisition	Niveau 3 : AFL acquis	Niveau 4 : AFL dépassés
2 ^{nde} / 1 ^{ère}	De 0 à 7	De 7 à 15	De 15 à 20	
Terminale	De 0 à 5	De 5 à 10	De 10 à 15	De 15 à 20
Composante motrice	Echauffement : absent Effort feint : engagement non visible Passages : plus de 50% hors temps	Echauffement : incohérent Effort difficile : accélère ou ralenti souvent proche de la zone Passages : moins de 50% hors temps	Echauffement : basique Effort géré : quelques accélérations / ralentissement proche de la zone Passages : moins de 25% hors temps	Echauffement : complet Effort optimal : vitesse adaptée Passages : moins de 10% hors temps
Composante méthodo	Conception : 2 paramètres ou plus incohérents au thème choisi Justification thème : absente ou reprise de l'intitulé Justification plan : absente ou incohérente Analyse : absente ou simpliste, pas de perspectives Suivi : peu d'investissement	Conception : un paramètre incohérent au thème choisi Justification thème : personnelle sans lien avec une utilité Justification plan : à partir des ressentis, globale Analyse : globale, perspectives sans liens Suivi : investissement 1 séance sur 2	Conception : classique, les paramètres sont cohérents au thème choisi Justification thème : référence vague à une utilité Justification plan : à partir des ressentis, pour chaque séquence Analyse : chaque séquence selon le ressenti, perspectives avec lien utilité court terme Suivi : investissement constant	Conception : originale Justification thème : personnelle répondant à un projet Justification plan : à partir des ressentis et de connaissances scientifiques pour chaque séquence Analyse : chaque séquence selon paramètres et ressenti, perspectives avec lien utilité long terme Suivi : initiateur
Composante sociale	Coach : inattentif	Coach : observe uniquement, informe en retard	Coach : observe, informe, conseille	Coach : observe, informe et aide à réguler