

VOIE PROFESSIONNELLE

CAP

2^{DE}

1^{RE}

T^{LE}

Éducation physique et sportive

ENSEIGNEMENT

COMMUN

Champ d'apprentissage 1 (CA1) : Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée.

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève cherche à mobiliser au mieux ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible, pour établir et dépasser un record personnel.

ACTIVITÉ : COURSE

Les 30 minutes par équipe

But : Par équipe de trois coureurs, parcourir la plus grande distance en 30 minutes (30').

Organisation : L'activité se déroule sur une piste d'athlétisme ou un parcours balisé. Les équipes ont 5 minutes pour établir une stratégie de course. Au minimum, un coureur doit toujours être en course. Au maximum ils peuvent être trois à courir. Chaque tour réalisé par un coureur crédite l'équipe de la distance parcourue (*par exemple : si les élèves sont deux à courir et parcourent 800 mètres, la distance créditée à l'équipe est de 1 600 mètres*). Chacun a la possibilité de marcher, mais cela est au détriment de la performance finale. Il y a possibilité de s'arrêter pour éventuellement donner le relais à un autre membre de l'équipe, mais cela doit se faire dans la zone dédiée où se situe l'enseignant.

Sur le temps imparti de l'épreuve, deux coureurs de l'équipe doivent parcourir 1 000 mètres côte à côte. La distance alors réalisée est bonifiée de 500 mètres : soit 2 500 mètres récupérés pour l'équipe. Les élèves choisissent à quel moment ils réalisent cette contrainte.

La classe est partagée en deux groupes : les coureurs / les observateurs. L'observateur comptabilise la distance de son coureur.

Modalités de pratique pouvant être mobilisées comme levier motivationnel à la construction des AFLP du champ :

- **Défi en face à face sur une durée de 8'** : opposition entre deux coureurs de même niveau de deux équipes adverses. Départ en même temps. Le but est de parcourir plus de distance que son adversaire en 8'. L'équipe qui remporte le plus de défis sur le temps de l'épreuve gagne un bonus de 500 mètres qui se rajoute à la performance finale de l'équipe.

Choix laissés aux élèves :

- La gestion de leur récupération.
- L'allure de course.
- Le nombre de coureurs en course.
- Le placement de la contrainte « en côte à côte » au cours des 30 minutes d'épreuve.

Quelques perspectives envisageables pour l'évaluation :

La distance parcourue par chaque coureur au regard de ses capacités, l'établissement d'un record personnel de distance, la distance totale de l'équipe...

Exemple de
forme scolaire
de pratique :

**Les 30
minutes en
équipe**

Objectifs	CA1 : Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée.		APSA : Course
Développer sa motricité	AFLP : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.		
	Ce qui se traduit dans cette pratique par : Produire un enchaînement de courses ou une course et répartir ses efforts afin d'établir sa meilleure performance possible.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
	<ul style="list-style-type: none"> • Sa VMA • Ses allures de courses lente (70% VMA), moyenne (80% VMA) et rapide (90% VMA). • Son profil de coureur en fonction de l'allure préférentielle mobilisée. • Les repères ressentis pendant et après l'effort : essoufflement, fatigue musculaire... 	<ul style="list-style-type: none"> • Répartir son effort en modulant son allure de course sur l'ensemble des 30' pour optimiser la distance totale parcourue et terminer l'épreuve. • Prélever et utiliser des repères sur soi dans l'action pour gérer un projet de performance collective et l'emmener à son terme. • Mobiliser intentionnellement ses qualités physiques et mentales pour réussir à se surpasser. • Se coordonner au sein de l'équipe pour établir une stratégie de course à trois. 	<ul style="list-style-type: none"> • S'engager en cherchant à progresser et finir l'épreuve. • Se surpasser pour l'équipe. • S'encourager.
	AFLP : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.		
	Ce qui se traduit dans cette pratique par : Connaître et utiliser des techniques de gestion de course pour produire la distance la plus importante en 30'.		
Connaissances	Capacités	Attitudes	
<ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'efficacité d'une motricité de course efficace. • Le vocabulaire athlétique. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier ses qualités (persistance à l'effort, persévérance mentale, temps de soutien à VMA...) pour mieux répartir son effort. • Courir en adoptant une attitude de course équilibrée et relâchée favorable à la création et à la conservation de vitesse. • Coordonner ses actions. • Placer son expiration afin de garantir la qualité des échanges respiratoires. • Adapter sa foulée à son allure de course. • S'engager dans un effort continu ou fractionné à son plus haut niveau de ressource. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accepter de s'impliquer dans un effort long. 	

S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	AFLP : S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.		
	Ce qui se traduit dans cette pratique par : S'engager et persévérer seul et en équipe pour produire une performance.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> • La référence à sa VMA et à ses temps antérieurs. • Son record personnel de distance en 30' et son profil de course (fractionnée ou en continu). 	<ul style="list-style-type: none"> • Repérer ses performances antérieures pour réguler sa vitesse • Affiner son ressenti pour réguler sa course. • Mobiliser ses ressources dans des zones d'inconfort pour progresser. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accepter de s'engager dans des zones d'inconfort pour battre son record au service de son équipe. 	
Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire	AFLP : S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance.		
	Ce qui se traduit dans cette pratique par : Observer, chronométrer et rendre compte pour conseiller.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> • Addition de distances. 	<ul style="list-style-type: none"> • Convertir les tours en distance de course. • Entrer des données de distance en utilisant les TICE. • Assumer les rôles de juge de départ et de zone de repos. • Conseiller ses partenaires pour ajuster la stratégie à la forme du moment. • S'adapter au potentiel du coureur le moins rapide lors de la contrainte du « côte à côte ». • Utiliser un tableur de calculs numériques 	<ul style="list-style-type: none"> • Assumer avec rigueur et impartialité les rôles associés à l'organisation. 	
Construire durablement sa santé	AFLP : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.		
	Ce qui se traduit dans cette pratique par : S'échauffer pour enchaîner des courses en réalisant sa meilleure performance possible.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> • Les phases et principes d'un échauffement • Les exercices et situations permettant un travail technique. 	<ul style="list-style-type: none"> • Progressivement, augmenter la sollicitation énergétique pour amener le corps à produire une course ou un enchaînement de courses chronométrées. • Reproduire des gammes athlétiques. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accepter la répétition et l'échec momentané. 	
Accéder au patrimoine culturel	AFLP : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.		
	Ce qui se traduit dans cette pratique par : Identifier ses progrès et connaître son record pour se situer culturellement.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> • Les règles fédérales principales et leur raison d'être. • Le vocabulaire spécifique. • Son niveau de performance, son record, ses zones de références pour se situer par rapport aux sportifs de haut niveau. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimer en équipe un projet de temps cumulé pour établir sa stratégie de course. • Identifier ses progrès. • Situer la performance collective réalisée par rapport au record de France homme et femme sur 10 km. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accepter de s'engager dans des formes scolaires de pratique. 	