

### Priorités par niveau – cycle 4

Domaines du socle	5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	Compétences générales (GC)
Des langages pour penser et communiquer	+ + +	+	+ +	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps (CG1)
Les méthodes et outils pour apprendre	+ +	+	+ + +	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (CG2)
La formation de la personne et du citoyen	+	+ + +	+ +	Partager des règles, assumer des responsabilités (CG3)
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	+	+ +	+ +	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (CG4)
Les représentations du monde et de l'activité humaine	+ +	+	+	S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain (CG5)
<b>Thème prioritaire</b>	Développement des compétences et des connaissances dans les APSA pour former un pratiquant et un organisateur autonome	Intégrer et incorporer un cadre pour savoir pratiquer seul avec plaisir dans le but d'un entretien de soi éclairé	Savoir analyser la pratique (de soi ou d'un tiers) afin d'élaborer un projet en vue d'une pratique plus efficace.	<b>Thème prioritaire</b>

## Champs d'apprentissage 1 : axes prioritaires

<b>Champs d'apprentissage 1</b> <b>« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »</b>		Attendus de fin de cycle pour le CA1				
		Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages (A1)	S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif (A2)	Planifier et réaliser une épreuve combinée (A3)	S'échauffer avant un effort (A4)	Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (A5)
Domaines du socle	Compétences générales (GC)	Enjeux d'apprentissages				
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps (CG1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mobiliser ses ressources de manière optimale pour produire la meilleure performance possible. <span style="background-color: yellow;">5<sup>ème</sup></span> <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer ses ressources pour améliorer ses performances. <span style="background-color: magenta;">4<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réguler ses actions pour réaliser la meilleure performance possible. <span style="background-color: yellow;">5<sup>ème</sup></span> <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'approprier un vocabulaire spécifique à un échauffement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'approprier un vocabulaire relatif à la motricité.</li> </ul>
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (CG2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Construire et mettre en œuvre des projets pour réaliser la meilleure performance possible. <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déterminer des axes de progrès et accepter de répéter pour apprendre et se transformer. <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adapter son activité au regard des exigences de l'épreuve. <span style="background-color: yellow;">5<sup>ème</sup></span> <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> <li>Assurer collectivement l'organisation d'une épreuve.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'approprier les principes d'un échauffement. <span style="background-color: yellow;">5<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analyser les actions et les performances d'autres élèves. <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> </ul>
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des responsabilités (CG3)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Participer à des histoires collectives d'apprentissage. <span style="background-color: magenta;">4<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecter les autres et les règles de fonctionnement collectif. <span style="background-color: magenta;">4<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conduire un échauffement collectif. <span style="background-color: magenta;">4<sup>ème</sup></span> <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assumer différents rôles. <span style="background-color: yellow;">5<sup>ème</sup></span> (juge) <span style="background-color: magenta;">4<sup>ème</sup></span> (observateur) <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span> (entraîneur)</li> </ul>
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (CG4)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecter des principes d'hygiène collective et de vie. <span style="background-color: magenta;">4<sup>ème</sup></span></li> </ul>			
Les représentations du monde et de l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain (CG5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'engager dans un effort maximal pour se dépasser et éprouver ses limites. <span style="background-color: yellow;">5<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'approprier des principes simples d'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'approprier le règlement d'une épreuve. <span style="background-color: yellow;">5<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconnaître les bienfaits d'un échauffement.</li> </ul>	

## Demi-fond

<h1 style="color: red;">APSA : Demi-fond</h1>		Attendus de fin de cycle pour le CA1				
		Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages (A1)	S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif (A2)	Planifier et réaliser une épreuve combinée (A3)	S'échauffer avant un effort (A4)	Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (A5)
Domaines du socle	Compétences générales (GC)	Compétences visées				
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps (CG1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable de courir en mobilisant le plus haut niveau possible de sa VMA. <span style="background-color: yellow;">5<sup>ème</sup></span> <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable de chercher à s'améliorer de cours en cours pour développer ses ressources sur le plan des capacités. <span style="background-color: magenta;">4<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable de connaître et d'adopter les allures adaptées à aux durées des courses. <span style="background-color: yellow;">5<sup>ème</sup></span> <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> </ul>		
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (CG2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable d'élaborer et réaliser un projet de performance optimal pour performer selon les caractéristiques des courses. <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable, en tant que coureur, de prendre en compte les informations pour se réguler. <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> <li>Être capable d'accepter les sensations de l'effort et d'enchaîner les courses pour progresser. <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable de prendre en compte la fatigue et la répétition des efforts pour prendre la bonne allure. <span style="background-color: yellow;">5<sup>ème</sup></span> <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable de s'échauffer seul en respectant les différentes phases et les principes de continuité, de progressivité, de spécificité, de récupération active. <span style="background-color: yellow;">5<sup>ème</sup></span> <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable, en tant qu'observateur, de relever des indices, de réguler et conseiller judicieusement son coureur. <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> </ul>
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assurer des responsabilités (CG3)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable de chercher à performer afin de capitaliser au bénéfice d'un groupe. <span style="background-color: magenta;">4<sup>ème</sup></span></li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Savoir remplira fiche d'un camarade (observateur) et le réguler (coach) <span style="background-color: yellow;">5<sup>ème</sup></span></li> </ul>
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (CG4)			<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable de courir longtemps sans s'arrêter dans une optique de santé et d'hygiène de vie. <span style="background-color: magenta;">4<sup>ème</sup></span></li> <li>Être capable de se préparer, de prendre ses pulsations, de s'étirer, de se réhydrater et de se renforcer dans une optique de santé et d'hygiène de vie. <span style="background-color: magenta;">4<sup>ème</sup></span></li> </ul>		
Les représentations du monde et de l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain (CG5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable de persévérer pour chercher à se dépasser dans un effort long à intensité modéré. <span style="background-color: magenta;">4<sup>ème</sup></span></li> </ul>				

## 5<sup>ème</sup> (connaître et savoir prendre les allures adaptées pour performer):

Être capable de savoir s'échauffer et récupérer activement seul (A4-CG2), savoir se réguler pour prendre les bonnes allures adaptées aux courses (A3-CG1), à leur enchaînement (A3-CG2) et au maximum de ses possibilités (A1-CG1) afin de performer sur une épreuve de 12 minutes découpée en deux périodes (9min plus 3min) en limitant les « sorties de route ».

Dispositif : Épreuve de performance maximale (performance cible = VMA-0.5) de 12 minutes, découpée en 2 périodes 9 minutes puis 3 minutes dans laquelle, l'élève formule un projet d'allure, tente de s'y conformer en limitant les variations (« les sorties de route »).

5 <sup>ème</sup>	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
Global	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Allure</u> : inadaptée, marche souvent</li> <li>• <u>Performance</u> : très loin de la VMA</li> <li>• <u>Projet</u> : pas du tout en lien avec la course, ni avec les capacités</li> <li>• <u>Échauffement / récupération</u> : marche / s'assoit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Allure</u> : stéréotypée ou très irrégulière, mais ne marche pas.</li> <li>• <u>Performance</u> : loin de la VMA</li> <li>• <u>Projet</u> : peu adapté, réactif à posteriori d'une course à l'autre</li> <li>• <u>Échauffement / récupération</u> : trottine / reste debout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Allure</u> : adaptée et différenciée selon les durées des courses. L'élève a besoin de régulations.</li> <li>• <u>Performance</u> : près de la VMA</li> <li>• <u>Projet</u> : adapté et anticipé avant la succession des allures.</li> <li>• <u>Échauffement / récupération</u> : trottine + course à l'allure spécifique / marche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Allure</u> : adaptée, différenciée et optimale selon les durées des courses. L'élève n'a pas besoin de régulation pour prendre la bonne allure.</li> <li>• <u>Performance</u> : très près de la VMA</li> <li>• <u>Projet</u> : adapté et anticipe en avance la succession des allures et prend en compte la météo, l'état de forme, etc.</li> <li>• <u>Échauffement / récupération</u> : trottine + course à l'allure spécifique / marche + se re prépare à la prochaine allure.</li> </ul>
Indic. de cpt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perf &lt; VMA – 1.5 km/h</li> <li>• Sorties de route très fréquentes</li> <li>• Très grandes erreurs de projet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perf &gt; VMA – 1.5 km/h</li> <li>• Sorties de route fréquentes</li> <li>• Très grandes erreurs de projet &lt; 1 km/h</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perf &gt; VMA – 1 km/h</li> <li>• Rare sortie de route.</li> <li>• Petites erreurs de projet &lt; 0.5 km/h</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perf &gt; VMA – 0.5 km/h</li> <li>• Pas de sortie de route.</li> <li>• Pas d'erreur au projet</li> </ul>

5 <sup>ème</sup>	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
<b>S'échauffer (A4-CG2)</b>	<p><b>L'ATTENTISTE CONTRAINT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève s'échauffe en ne faisant que marcher.</li> <li>L'élève s'assoit sur les temps de récupération entre les courses.</li> </ul>	<p><b>LE DISCONTINU :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève s'échauffe seul en faisant un footing léger entrecoupé de quelques arrêts et sans progressivité.</li> <li>L'élève reste debout à attendre sur les temps de récupération entre les courses.</li> </ul>	<p><b>L'ACTIF CONSTANT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève s'échauffe seul en faisant un footing léger sans arrêt et finit par une courte course à l'allure de la course prévue dans la leçon.</li> <li>L'élève se déplace en marchant pour rester en activité sur les temps de récupération entre les courses.</li> </ul>	<p><b>LE TOUJOURS C...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève s'échauffe seul en faisant un footing léger sans arrêt, quelques gammes et fini par une courte course à l'allure de la course prévue dans la leçon.</li> <li>L'élève se déplace en marchant et trotte un peu pour rester en activité sur les temps de non-pratique durant le cours</li> </ul>
<b>Ne pas s'arrêter (A3-CG1)</b>	<p><b>LE MARCHEUR ou LE MULTIPLE ARRÊT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève marche sur une partie de l'épreuve</li> </ul>	<p><b>LE COUREUR NON ADAPTÉ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève court sans arrêt, mais sa vitesse n'est pas adaptée à la durée des courses : soit il part trop vite puis « craque », soit il court toujours à la même allure quel que soit la durée.</li> </ul>	<p><b>L'ADAPTÉ IRRÉGULIER :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève court en adoptant les allures adaptées au type de courses avec peu de sorties de route grâce à une régulation (retour d'information toutes les 1min30).</li> </ul>	<p><b>L'ADAPTÉ RÉGULIER :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève court en adoptant les allures adaptées au type de courses avec peu de sorties de route sans régulation (sans retour d'information).</li> </ul>
<b>Enchaînement des courses (A3-CG2)</b>	<p><b>LE SPONTANÉ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève ne prend pas en compte la fatigue ni l'enchaînement des courses.</li> </ul>	<p><b>LE RÉGULÉ A POSTERIORI :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève régule la seconde course en fonction de sa fatigue ressentie lors de la course précédente.</li> </ul>	<p><b>LE PRÉVOYANT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève prévoit dès la première course de ne pas « se mettre dans le rouge » afin de pouvoir performer aussi pour la course suivante</li> </ul>	<p><b>L'ANTICIPEUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève anticipe ses allures en prenant en compte l'enchaînement des courses, sa fatigue, les conditions climatiques et son état de forme du moment.</li> </ul>
<b>Performance autoréférencée (A1-CG1)</b>	<p><b>LE NON PERFORMANT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève n'est pas dans une démarche de performance. Il court à des allures loin de sa VMA.</li> <li>L'élève ne joue pas le jeu lors du test VMA</li> <li>L'élève ne fait pas le travail demandé et cherche à courir le moins vite possible.</li> </ul>	<p><b>LE RAPIDEMENT DÉMOBILISÉ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève court à des allures assez proches de sa VMA : perf globale &gt; (VMA-1.5).</li> <li>L'élève abandonne au test VMA un peu avant sa limite. Test VMA peu fiable.</li> <li>L'élève respecte les situations demandées par l'enseignant en début de cours, mais ne fait pas tout ou ne court pas au maximum de ses capacités.</li> </ul>	<p><b>LE CHERCHEUR DE PERFORMANCE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève court à des allures proches de sa VMA : perf globale &gt; VMA-1.</li> <li>Le test VMA est fiable.</li> <li>L'élève accepte de réaliser l'ensemble des successions de courses dans les allures maximales demandées.</li> </ul>	<p><b>LE CHERCHEUR DE RECORD :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève mobilise un haut niveau de sa VMA : perf globale &gt; VMA-0.5.</li> <li>L'élève s'accroche et « donne tout » lors du test VMA.</li> <li>L'élève tente toujours de donner le meilleur de lui-même et court toujours à la limite de ses capacités.</li> </ul>
<b>Observation et coaching (A5-CG3)</b>	<p><b>LE SPECTATEUR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève n'observe pas et ne conseille pas.</li> </ul>	<p><b>LE RELEVEUR D'INFORMATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève observe son coureur, relève les indices mais ne conseille pas son partenaire.</li> </ul>	<p><b>L'OBSERVATEUR REGULATEUR A POSTERIORI :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève observe son coureur, relève des indices fiables et régule son coureur à postériori.</li> </ul>	<p><b>LE COACH PERTINENT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève observe son coureur, relève des indices fiables et régule son coureur en direct quand il sent qu'il ne respecte plus le contrat et va faire une « sortie de route »</li> </ul>

#### 4<sup>ème</sup> (courir de plus en plus longtemps sans arrêt ou de plus en plus vite et longtemps dans un but de santé) :

Être capable de se mobiliser avant, pendant et après l'effort (A3-CG4) et savoir gérer ses capacités pour pouvoir se dépasser afin courir longtemps sans s'arrêter (A3-CG4) pour savoir s'entretenir (A3-CG4 & A2-CG1) et réaliser une performance collective (A2-CG3) dans le but de progresser de cours en cours.

Dispositif : course de 20 à 30 minutes sans arrêt qui capitalise du temps et de la performance collective pour progresser individuellement et collectivement de cours en cours dans un but de santé

4 <sup>ème</sup>	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
Global	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Course</u> : incapable de courir 20 min sans arrêt.</li> <li>• <u>Autour de l'effort</u> : Pas d'échauffement, pas de prise de pulsation, pas d'hydratation.</li> <li>• <u>Renforcement</u> : Pratique à très faible intensité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Course</u> : Capable de courir 20min sans arrêt à allure très modérée, mais s'en contente, sans chercher ni à progresser, ni à capitaliser pour soi, ni à capitaliser pour le groupe.</li> <li>• <u>Autour de l'effort</u> : S'échauffe un petit peu, se régule, sais prendre ses pulsations, mais n'en prend pas compte, s'étire un peu.</li> <li>• <u>Renforcement</u> : Fait des exercices de renforcement sans grosse sollicitation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Course</u> Capable de courir 20 à 30 min sans arrêt à allure modérée. (pôle volume) et est capable de progresser en vitesse (pôle capacité) pour capitaliser pour soi et pour les autres.</li> <li>• <u>Autour de l'effort</u> : S'échauffe correctement, s'hydrate, prend ses pulsations pour réguler son allure, s'étire efficacement.</li> <li>• <u>Renforcement</u> : Fait des exercices de renforcement sollicitant l'endurance musculaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Course</u> Capable de courir longtemps à des allures relativement élevées (pôle puissance) pour progresser et développer ses ressources.</li> <li>• <u>Autour de l'effort</u> : S'échauffe correctement, s'hydrate, prend ses pulsations pour optimiser son allure, s'étire efficacement avec méthode.</li> <li>• <u>Renforcement</u> : Fait des exercices de renforcement pour gagner en endurance musculaire.</li> </ul>
Indic. de cpt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incapable de courir 20 min sans arrêt.</li> <li>• Pas d'évolution des performances.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Court 20min sans arrêt à allure très modérée.</li> <li>• Pas d'évolution des performances.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Court 20 à 30 min sans arrêt à allure modérée. (pôle volume).</li> <li>• Progrès (pôle capacité et/ou volume) pour capitaliser pour soi et pour les autres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Court 20 à 30 min sans arrêt à allure élevée. (pôle puissance).</li> <li>• Progrès bien (pôle capacité <u>et</u> volume) pour capitaliser pour soi et pour les autres.</li> </ul>

4 <sup>ème</sup>	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
<b>A3- CG4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'arrêt ou marche sans intention de s'entretenir.</li> <li>• Pratique formelle : Ne s'échauffe presque pas, ne prend pas en compte ses pulsations, s'étire en mimant les exercices, se renforce sans véritable sollicitation musculaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Court pour tenir sans vouloir s'entretenir.</li> <li>• S'échauffe un peu en petit footing, ne prend pas en compte ses pulsations, s'hydrate, se renforce, mais sans intensité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Court pour être forme et plus endurant.</li> <li>• S'échauffe par un footing, prend en compte ses pulsations cardiaques pour réguler son allure, s'hydrate, se renforce avec une sollicitation musculaire correcte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Court pour s'entraîner et développer ses ressources.</li> <li>• Se prépare bien à l'effort, prend en compte ses pulsations pour maintenir une bonne sollicitation cardiaque, se renforce pour gagner de l'endurance musculaire.</li> </ul>
<b>A1- CG5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève ne cherche pas à se dépasser.</li> <li>• L'élève marche ou abandonne dès les premières sensations désagréables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève court à une allure confortable et tente de tenir sur la durée de l'effort demandé sans chercher à progresser ou se dépasser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève court pour chercher à durer plus longtemps et/ou plus vite.</li> <li>• L'élève mobilise et s'engage dans un effort pour repousser ses limites d'endurance (pôle volume).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève cherche à repousser ses limites en capacité <b>et</b> en volume à la fois.</li> </ul>
<b>A2- CG1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève cherche à en faire le moins possible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève pratique de manière formelle à des intensités très modérées ne sollicitant pas beaucoup les ressources aérobies ou musculaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève pratique avec une intensité permettant de stimuler les ressources de manière à progresser sur le plan cardiaque et musculaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève pratique à la plus haute intensité possible pour s'entraîner et développer ses ressources.</li> </ul>
<b>A2- CG3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève ne cherche pas à progresser et/ou capitaliser ou à progresser, ni pour lui-même, ni pour le groupe, ni pour la classe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève cherche ponctuellement à progresser et/ou capitaliser pour lui, pour le groupe ou pour la classe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève cherche toujours à progresser et/ou capitaliser pour lui, pour le groupe et/ou pour la classe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève cherche toujours à progresser et/ou capitaliser pour lui et est un moteur pour faire améliorer les autres, le groupe ou la classe.</li> </ul>

**Groupe d'activité :**  
**Activités athlétiques**

**Activité retenue :**  
**Demi-fond**

**Champ d'apprentissage 1 :**

« **Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée** »

**Objectifs du cycle :**

**Être capable de se mobiliser avant, pendant et après l'effort et savoir gérer ses capacités pour pouvoir se dépasser afin courir longtemps sans s'arrêter pour savoir s'entretenir et réaliser une performance collective dans le but de progresser de cours en cours.**

Domaines du socle commun	Compétences générales en EPS
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
Les représentations du monde et de l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain

Compétences visées :
✓ Être capable de chercher à s'améliorer de cours en cours pour développer ses ressources sur le plan des capacités.
✓ Être capable de persévérer pour chercher à se dépasser dans un effort long à intensité modéré
✓ Être capable de chercher à performer afin de capitaliser au bénéfice d'un groupe.
✓ Être capable de courir longtemps sans s'arrêter dans une optique de santé et d'hygiène de vie.
✓ Être capable de se préparer, de prendre ses pulsations, de s'étirer, de se réhydrater et de se renforcer dans une optique de santé et d'hygiène de vie.

Programme d'EPS Attendus de fin de cycle
Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages
S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif
Planifier et réaliser une épreuve combinée
S'échauffer avant un effort
Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux



**Champ d'apprentissage 1 :**

« **Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée** »

**Groupe d'activité :**  
**Activités athlétiques**

**Activité retenue :**  
**Demi-fond**

**Objectifs du cycle :**

*Je suis capable de m'impliquer avant, pendant et après l'effort et je sais gérer mes capacités pour pouvoir me dépasser afin courir longtemps sans m'arrêter pour savoir m'entretenir physiquement et/ou réaliser une performance collective ; tout cela en cherchant à progresser de cours en cours.*

Domaines du socle commun	Compétences générales en EPS
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
Les représentations du monde et de l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain

Ce qui va être travaillé durant le cycle :
✓ Je suis capable de chercher à m'améliorer de cours en cours pour développer mes capacités d'endurance.
✓ Je suis capable de persévérer pour chercher à me dépasser dans un effort long à intensité modéré.
✓ Je suis capable de chercher à performer et progresser de cours en cours et de vouloir capitaliser au bénéfice de mon groupe.
✓ Je suis capable de courir longtemps sans m'arrêter dans une optique de santé et d'hygiène de vie.
✓ Je suis capable de me préparer, de prendre mes pulsations, de m'étirer, de me réhydrater et de me renforcer dans une optique de santé et d'hygiène de vie.

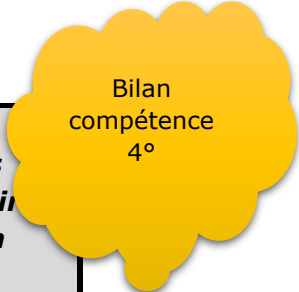
Programme d'EPS Attendus de fin de cycle
Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages
S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif
Planifier et réaliser une épreuve combinée
S'échauffer avant un effort
Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux

NOM Prénom

Classe

### Champ d'apprentissage 1 :

« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »



Groupe d'activité :  
**Activités athlétiques**

Activité retenue :  
**Demi-fond**

**Objectifs du cycle :**  
*Je suis capable de m'impliquer avant, pendant et après l'effort et je sais gérer mes capacités pour pouvoir me dépasser afin courir longtemps sans m'arrêter pour savoir m'entretenir physiquement et/ou réaliser une performance collective ; tout cela en cherchant à progresser de cours en cours.*

Domaines du socle commun	Compétences générales en EPS
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps
x	
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre
x	
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
x	
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
x	
Les représentations du monde et de l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain
x	

Ce que j'ai acquis durant le cycle :
✓ Je suis capable de chercher à m'améliorer de cours en cours pour développer mes capacités d'endurance.
x
✓ Je suis capable de persévérer pour chercher à me dépasser dans un effort long à intensité modéré.
x
✓ Je suis capable de chercher à performer et progresser de cours en cours et de vouloir capitaliser au bénéfice de mon groupe.
x
✓ Je suis capable de courir longtemps sans m'arrêter dans une optique de santé et d'hygiène de vie.
✓ Je suis capable de me préparer, de prendre mes pulsations, de m'étirer, de me réhydrater et de me renforcer dans une optique de santé et d'hygiène de vie.
x

Programme d'EPS

Attendus de fin de cycle
Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages
x
S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif
x
Planifier et réaliser une épreuve combinée
x
S'échauffer avant un effort
Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux

### 3<sup>ème</sup> (Elaborer, réguler et réaliser des projets d'allures prenant en compte la succession des courses pour performer):

Savoir s'échauffer et récupérer activement seul (A4-CG2) ; Savoir relever des indices et conseiller un coureur (A5-CG2) ; savoir courir performer au plus près de sa VMA (A1-G1 & A2-CG2) afin de prévoir, réguler et réaliser un plan de course pour éviter des « sorties de route » (A2-CG2 & A3-CG1) dans le but de performer sur une course de 12 minutes, fractionnée en 4 périodes (A3-CG2)

Dispositif : Avec l'aide d'un conseiller/coach, réaliser un projet de 4 courses (4'30 + 3' + 3' + 1'30) à des allures proches de sa VMA entrecoupées par 3 min de récupération à chaque fois en évitant au maximum les sorties de route.

3 <sup>ème</sup>	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
Global	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Allure</u> : inadapté, marche souvent</li> <li>• <u>Performance</u> : très loin de la VMA</li> <li>• <u>Projet</u> : pas du tout en lien avec la course, ni avec les capacités.</li> <li>• <u>Échauffement / récupéra°</u> : marche / s'assoit.</li> <li>• <u>Observation / conseil</u> : Aucune d'observation, ni d'aide.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Allure</u> : stéréotypée ou très irrégulière, mais ne marche pas.</li> <li>• <u>Performance</u> : loin de la VMA</li> <li>• <u>Projet</u> : peu adapté, réactif à postériori d'une course à l'autre.</li> <li>• <u>Échauffement / récupéra°</u> : trottine / reste debout.</li> <li>• <u>Observation / conseil</u> : observe, relève les indices mais ne conseille pas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Allure</u> : adaptée et différenciées selon les durées des courses. L'élève a besoin de régulation</li> <li>• <u>Performance</u> : près de la VMA</li> <li>• <u>Projet</u> : adapté et anticipe en avance la succession des allures.</li> <li>• <u>Échauffement / récupéra°</u> : trottine + course à l'allure spécifique / marche.</li> <li>• <u>Observation / conseil</u> : observe et conseil à la fin des périodes et/ou des courses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Allure</u> : adaptée, différenciées et optimale selon les durées des courses. L'élève n'a pas besoin de régulation pour prendre la bonne allure.</li> <li>• <u>Performance</u> : au-dessus la VMA</li> <li>• <u>Projet</u> : adapté et anticipe en avance la succession des allures et prend en compte la météo, l'état de forme, etc.</li> <li>• <u>Échauffement / récupéra°</u> : trottine + course à l'allure spécifique / marche + se re prépare à la prochaine allure.</li> <li>• <u>Observation / conseil</u> : conseil durant la course.</li> </ul>
Indic. de cpt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perf &lt; VMA – 1.5 km/h</li> <li>• Sortie de route très fréquente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perf &gt; VMA – 1 km/h</li> <li>• Sortie de route fréquente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perf &gt; VMA – 0.5 km/h</li> <li>• Rare sorties de route.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perf &gt; ou = VMA</li> <li>• Pas de sorties de route.</li> </ul>

3 <sup>ème</sup>	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
<b>A4-CG2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève s'échauffe en ne faisant que marcher.</li> <li>• L'élève s'assoit sur les temps de récupération entre les courses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève s'échauffe seul en faisant un footing léger entrecoupé de quelques arrêts et sans progressivité.</li> <li>• L'élève reste debout à attendre sur les temps de récupération entre les courses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève s'échauffe seul en faisant un footing léger sans arrêt et fini par une courte course à l'allure de la course prévue dans la leçon.</li> <li>• L'élève se déplace en marchant pour rester en activité sur les temps de récupération entre les courses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève s'échauffe seul en faisant un footing léger sans arrêt, quelques gammes et fini par une courte course à l'allure de la course prévue dans la leçon.</li> <li>• L'élève se déplace en marchant et trottine un peu pour rester en activité sur les temps de non-pratique durant le cours</li> </ul>
<b>A5-CG2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève n'observe pas et ne conseille pas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève observe son coureur, relève les indices mais ne conseille pas son partenaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève observe son coureur, relève des indices fiable et régule son coureur à postériori.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève observe son coureur, relève des indices fiable et régule son coureur en direct quand il sent qu'il ne respecte plus le contrat et va faire une « sortie de route »</li> </ul>
<b>A2-CG2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le coureur ne prend pas en compte les informations du conseiller.</li> <li>• Le coureur fuit la répétition des situations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le coureur essaie de prendre en compte les conseils mais n'arrive pas à se réguler correctement.</li> <li>• Le coureur répète les situations mais sans chercher à évoluer d'une situation à une autre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le coureur prend en compte les conseils et se régule correctement.</li> <li>• Le coureur répète les situations en cherchant à évoluer d'une situation à une autre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le coureur arrive à se réguler sans conseil.</li> <li>• Il répète les situations dans le but de s'améliorer à chaque fois.</li> </ul>
<b>A1-CG1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève n'est pas dans une démarche de performance. Il court à des allures loin de sa VMA.</li> <li>• L'élève ne joue pas le jeu lors du test VMA</li> <li>• L'élève ne fait pas le travail demandé et cherche à courir le moins vite possible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève court à des allures assez proches de sa VMA : perf globale &lt; (VMA-1).</li> <li>• L'élève abandonne au test VMA un peu avant sa limite. Test VMA peu fiable.</li> <li>• L'élève respecte les situations demandées par l'enseignant en début de court, mais ne fait pas tout ou ne court pas au maximum de ses capacités.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève court à des allures proches de sa VMA : perf globale &lt; ou =VMA-0.5.</li> <li>• Le test VMA est fiable.</li> <li>• L'élève accepte de réaliser l'ensemble des successions de courses dans les allures maximales demandées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève mobilise un haut niveau de sa VMA : perf globale &gt; VMA-0.5.</li> <li>• L'élève s'accroche et « donne tout » lors du test VMA.</li> <li>• L'élève tente toujours de donner le meilleur de lui-même et court toujours à la limite de ses capacités.</li> </ul>
<b>A3-CG1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève marche sur une partie de l'épreuve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève court sans arrêt, mais sa vitesse n'est pas adaptée à la durée des courses : soit il part trop vite puis « craque », soit il court toujours à la même allure quel que soit la durée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève court en adoptant les allures adaptées au type de courses avec peu de sorties de route grâce à une régulation (information toutes les 1min30).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève court en adoptant les allures adaptées au type de courses avec peu de sorties de route sans régulation (information toutes les 1min30).</li> </ul>
<b>A3-CG2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève ne prend pas en compte la fatigue ni l'enchaînement des courses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève régule la course suivante en fonction de sa fatigue ressentie lors de la course précédente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève prévoit dès la première course de ne pas se mettre dans le rouge afin de pouvoir performer aussi pour la course suivante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève anticipe ses allures en prenant en compte l'enchaînement des courses, sa fatigue, les conditions climatiques et son état de forme du moment.</li> </ul>

**Groupe d'activité :**  
**Activités athlétiques**  
**Activité retenue :**  
**Demi-fond**

**Champ d'apprentissage 1 :**

« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

Langage prof 3°

**Objectifs du cycle :**  
*Savoir s'échauffer et récupérer activement seul; Savoir relever des indices et conseiller un coureur; savoir courir performer au plus près de sa VMA afin de prévoir, réguler et réaliser un plan de course pour éviter des « sorties de route » dans le but de performer sur une course de 12 minutes, fractionnée en 4 périodes.*

Domaines du socle commun	Compétences générales en EPS
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
Les représentations du monde et de l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain

Compétences visées :
✓ Être capable de courir en mobilisant le plus haut niveau possible de sa VMA.
✓ Etre capable de connaître et d'adopter les allures adaptées à aux durées des courses.
✓ Etre capable, en tant que coureur, de prendre en compte les informations pour se réguler. 3ème
✓ Être capable d'accepter les sensations de l'effort et d'enchaîner les courses pour progresser.
✓ Être capable de prendre en compte la fatigue et la répétition des efforts pour prendre la bonne allure.
✓ Être capable de s'échauffer seul en respectant les différentes phases et les principes de continuité, de progressivité, de spécificité, de récupération active.
✓ Etre capable, en tant qu'observateur, de relever des indices, de réguler et conseiller judicieusement son coureur.

Programme d'EPS Attendus de fin de cycle
Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages
S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif
Planifier et réaliser une épreuve combinée
S'échauffer avant un effort
Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux

### Champ d'apprentissage 1 :

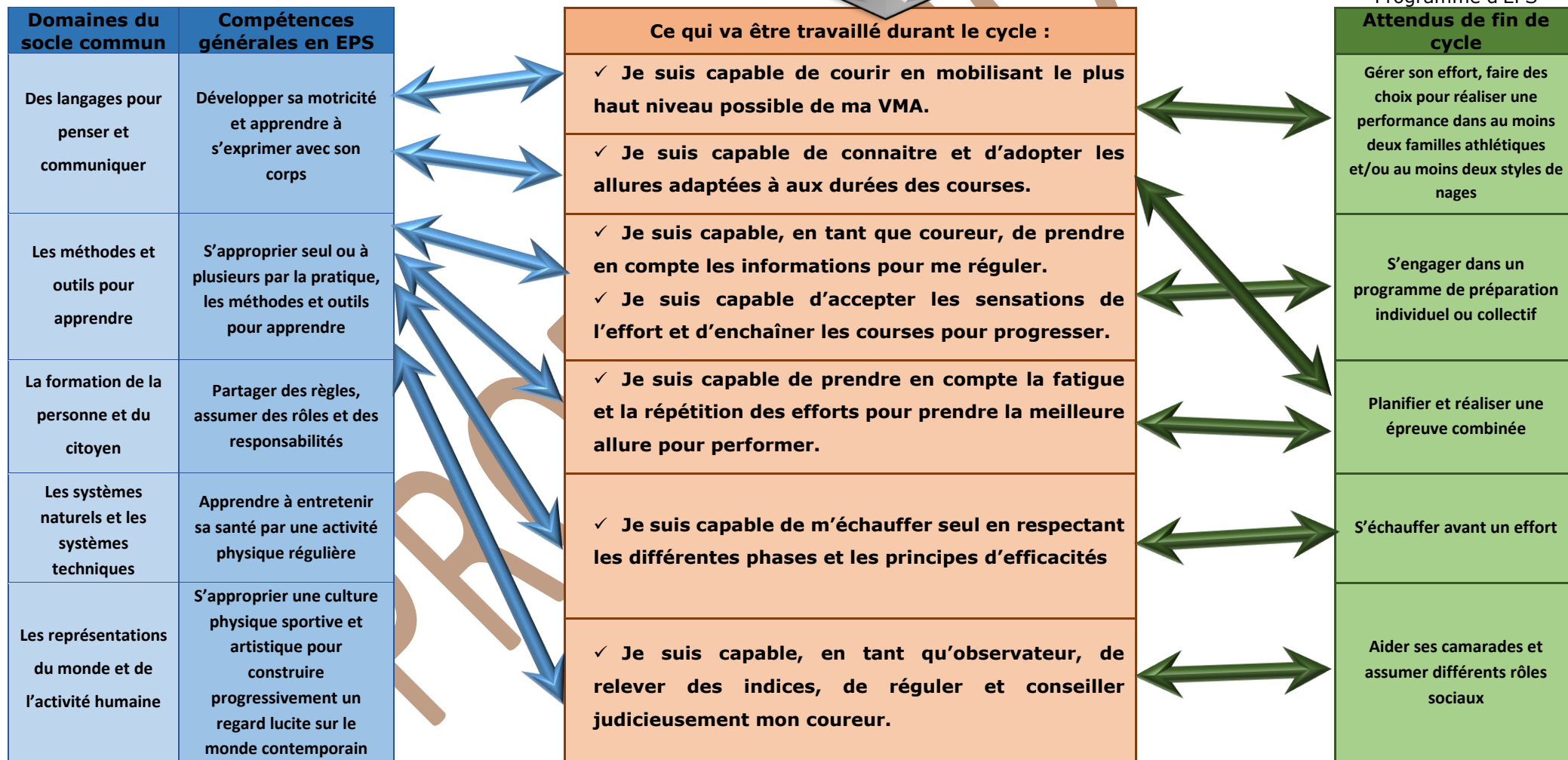
« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

Groupe d'activité :  
**Activités athlétiques**

Activité retenue :  
**Demi-fond**

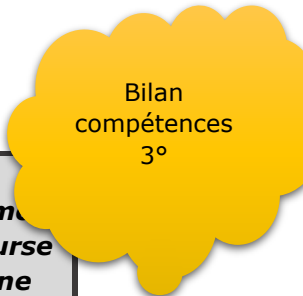
#### Objectifs du cycle :

*Je sais m'échauffer et récupérer activement seul et je sais relever des indices, conseiller mon partenaire coureur et courir intensément afin de prévoir, réguler et réaliser un plan de course dans le but d'éviter des « sorties de route » pour performer au plus près de la VMA sur une course de 12 minutes, fractionnée en 4 périodes.*



## Champ d'apprentissage 1 :

**« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »**



**NOM Prénom**

**Classe**

**Groupe d'activité :  
Activités athlétiques**

**Activité retenue :  
Demi-fond**

### Objectifs du cycle :

*Je sais m'échauffer et récupérer activement seul et je sais relever des indices, conseiller mon partenaire coureur et courir intensément afin de prévoir, réguler et réaliser un plan de course dans le but d'éviter des « sorties de route » pour performer au plus près de la VMA sur une course de 12 minutes, fractionnée en 4 périodes.*

