

DEMI FOND

<p>Attendus Permettre à tous les élèves de s'intégrer dans une dynamique d'affrontement athlétique (D5), en exprimant de manière maximale ses ressources (D1) au sein d'un peloton homogène (D2, D3). Construire diverses matrices de performance (allures / sensations) au sein d'un « peloton coopératif » (D2, D4). Accepter le défi (D5) au sein d'un « peloton opposition » en respectant ses camarades (D3).</p>	
<p>Connaissances et compétences associées</p>	<p>Exemples de situations d'activité ou de ressources pour l'élève</p>
<p>1/ S'intégrer dans un peloton et dans un affrontement « différé » (affrontement inter-dyades) sur 2 courses : 3' et 6' Cela nécessite de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir dans un peloton, - Jouer le rôle de lièvre de course - Construire des allures différentes (échauffement, sur 3' et 6') et associer des repères de respiration et de foulée - Exploiter / améliorer ses ressources grâce au peloton - En dyade hétérogène, s'investir dans une compétition inter-dyades. <p>2/ Rester au contact du peloton pour tenter l'échappée lors d'un affrontement « programmé » (3 fois 3', avec échappée possible déterminée entre 20" et 1'). Cela nécessite de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exploiter ses ressources proches de VMA grâce au peloton / construire une foulée / respiration dynamique. - Distinguer échappée courte / longue - Elaborer collectivement un projet de course pour la phase de « pré-échappée » - Construire les premiers indices d'attaque du peloton 	<p>Les variables pour construire des situations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - fractionnement des temps de course (36", 1'12...) - nombre de repères extérieurs (coups de sifflets) - % VMA imposé ou au choix des élèves - changement de lièvre après une série de course / pendant la course - lièvre au choix des élèves - durée des échappées : 10", 20" <p>Indicateurs de compétences : Le score peloton (écart du lièvre avec le dernier coureur du peloton) Le % de VMA utilisé par le peloton La distinction des différentes allures de course utilisées.</p> <p>Indicateurs de performance : le score de la dyade (affrontement différé) ou le classement des coureurs dans le peloton.</p>
<p>Repères de progressivité (les étapes correspondent au niveau des élèves et non au découpage des cycles)</p>	
<p>Etape 1 (souvent réalisée par les professeurs des écoles) Les élèves découvrent leurs capacités d'endurance. La course en peloton homogène permet une dynamique motivationnelle. Les élèves intégreront au moins 2 allures et y associeront des repères physiologiques : soit allure 1 quand je réalise 15 minutes sans arrêt (si possible), ou allure 2 quand la même durée est fractionnée (exemple 5 * 3min). En associant les performances brutes de tous les élèves on peut envisager des défis (atteinte d'un 10km, d'un semi marathon ?, défi inter-classes, etc.)</p> <p>Etape 2 La structuration de la course en peloton devient prioritaire. C'est le moyen d'exploiter au maximum ses ressources (3 allures à distinguer : échauffement, allure rapide (sur 3' par exemple), allure moyenne (sur 6' par exemple). L'affrontement est intégré de manière différé (comme au javelot par exemple) : j'associe mes performances à mon camarade de ma dyade et nous comparons nos résultats aux autres dyades de la classe.</p> <p>Etape 3 L'affrontement (sur des séries de course, par exemple 3 fois 3') est intégré au cœur du peloton sous la manière d'une échappée « programmée » : les élèves savent qu'un décompte de temps leur indiquera quand ils peuvent placer une attaque. Ils devront apprendre à distinguer une échappée courte et une échappée longue, qui n'engagent pas les mêmes aspects tactiques.</p>	