

ATHLÉTISME COURSE

Réaliser une performance motrice maîtrisée, mesurable à une échéance donnée

SAVOIR ÊTRE SOCIAL

Être capable de travailler en groupe.
Accompagner, encourager, rester solidaire avec les partenaires de son groupe de travail

SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Assumer son projet et réaliser la meilleure performance sur une série de courses.
Maîtriser des allures de courses proches de la VMA sur des durées ou distances de plus en plus importantes.
S'entraîner en exploitant les différents modes de travail : capacité, puissance.
Récupérer de manière efficace et adaptée à l'effort réalisé (Récupération active, passive).
Construire une attitude de course économique (efficiente).

SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Être capable de se dépasser dans le cadre de sa pratique.
Intégrer de plus en plus de repères sur soi.
Concevoir un entraînement adapté aux effets recherchés.
S'approprier les pré requis de l'activité pour une pratique autonome

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Niveau 1 : Se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.

Niveau 2 : Sur une série de courses, anticiper, réguler et optimiser la répartition des allures et la récupération en fonction des ressources du moment.

FORMAT D'EVALUATION

Maîtriser une régularité d'allure sur une séquence de 6 x 500m.

Planifier (Allure, distance) et réaliser une séquence de 12 mn de course.