|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Matière** | **Connaissances** | **Capacités declines dans une situation d’apprentissage** |
| **Athlétisme** |  |  |
| **Demi-fond**  **Bp 2**  Compétence attendue :  Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l’effort aérobie, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs.  Etablir un projet de performance et le réussir à 0,5 Km/h près. | Connaissances  Du pratiquant :  • Sa V.M.A de façon très précise et le % de VMA à solliciter en fonction des durées et allures de course.  • Des repères sur soi (sensations respiratoires, sensations proprioceptives et kinesthésiques permettant d’ajuster les allures de course).  • Les repère(s) de vitesse donné(s) par l’aménagement temporel et spatial.  • Les allures maîtrisées et les principes de récupération pour construire un projet adapté et réalisable.  • Ses records et leur évolution.  Liées aux autres rôles :  • Le projet du (des) partenaire(s) pour le(s) renseigner en cours de réalisation.  • Les différentes utilisations du chronomètre (temps de passage, temps de performance, récupération, temps de plusieurs coureurs…). | Attitudes  Du pratiquant :  • Se préparer à réaliser des efforts intenses et répétés.  • S’engager dans l’enchaînement d’efforts très intenses et dans une récupération active.  • Etre à l’écoute de son ressenti pour réguler son allure.  • Etre déterminé à respecter son projet course.  • S’engager dans une réelle activité de recherche de performance.  Liées aux autres rôles :  • Assurer, de façon autonome, les rôles et tâches proposés.  • Etre rigoureux et concentré dans le chronométrage,  • S’investir dans l’observation dans le but de faire progresser les autres. |
| **Relais vitesse**  **BP2**  Compétence attendue :  A partir d’un départ commandé réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2 à 4 x 40 à 50 mètres, en ajustant les vitesses et en utilisant l’élan autorisé pour une transmission du témoin dans la zone réglementaire. Elaborer avec ses coéquipiers un projet tactique. Assumer au sein d’un groupe restreint les rôles d’observateur, de starter, de juge et de chronométreur. | Connaissances  Du pratiquant :  • Les zones de transmission, d’élan et leurs tracés sur la piste.  • Les commandements sonores d’un starter.  • Les techniques de départ.  • Les tactiques possibles pour constituer l’ordre de transmission au sein d’une équipe.  • Les principes d’efficacité pour optimiser la transmission quelle que soit son placement sur la piste (ligne droite et virage).  • Sa vitesse maximale et celles de ses coéquipiers pour envisager un projet tactique.  • Ses records individuels et collectifs et leurs évolutions.  Liées aux autres rôles :  • Les fonctions et placement d’un juge, d’un starter et d’un chronométreur.  • Les critères qui permettent de valider la transmission réglementaire et efficace d’un témoin. | Attitudes  Du pratiquant :  • Etre réflexif sur sa pratique et celles des autres pour décider  ensemble du projet tactique.  • Rester ouvert à la discussion et aux souhaits de chacun quant à la place occupée par les coéquipiers.  • Assumer collectivement les échecs et les réussites du relais.  • S’engager dans une réelle activité de recherche de performance.  Liées aux autres rôles :  • Assurer, de façon autonome, les rôles et tâches proposés.  • Etre rigoureux et concentré en tant que juge, starter et  chronométreur.  • S’investir dans l’observation dans le but de faire progresser les autres. |