



Les domaines du socle	Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer	Domaine 2 Les méthodes et outils pour apprendre	Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen	Domaine 4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Domaine 5 Les représentations du monde et de l'activité humaine
5 compétences travaillées en EPS	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et outils pour apprendre	Partager des règles et des responsabilités	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	S'approprier une culture sportive et artistique
Champs d'apprentissage concerné	CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1 = «Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée».				
Cycle 4 5 ^{ème}					
Les compétences travaillées ou visées pour ce champ	Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée.	Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.	Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur.	Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser.	Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de compétition.
DEMI-FOND 5 ^{ème}	Adopter une foulée économique et l'adapter en fonction de la vitesse prévue dans ses projets Solliciter sa puissance et sa capacité aérobie pour réaliser la meilleure performance possible. Adopter un rythme de course et un mode respiratoire adaptés à son allure du moment. Etre actif pendant les temps de récupération.	Connaître les repères spatiaux et temporels : balises tous les 50m ou 25m..., signaux sonores... Apprécier l'efficacité de ses actions, réguler et maintenir son allure à 1km/h près grâce aux repères externes et au ressenti. Faire des liens entre le balisage/une vitesse de course et un temps de course (voir EPI) Mettre en relation son ressenti avec un type d'allure Mettre en relation des valeurs de FC et des allures de course.	Utiliser un chronomètre Rester attentif et concentré lors du travail de mon camarade. Communiquer des résultats et informations fiables, précises et claires. Remplir correctement un tableau d'allure, une fiche de ressenti en binôme ou trinôme. Prendre connaissance du projet de course de son camarade afin de le guider au mieux dans sa réalisation.	Etre capable de s'échauffer et de se préparer avant de réaliser un effort intense. Persévérer et accepter l'enchaînement des efforts afin de progresser Accepter d'expérimenter des allures de course différentes avec l'aide de repères extérieurs. Etre capable de prendre son pouls. Comprendre le lien entre efforts et rythmes respiratoires et cardiaques (voir EPI) Accepter les réactions de son corps face à des efforts intenses proches de ses limites.	Connaître le vocabulaire spécifique : foulée, allure, VMA, FC.... Connaître sa VMA Connaître au moins 2 allures différentes référées à sa VMA, sur des courses de durées différentes. Connaître les repères liés au ressenti : essoufflement, transpiration, mal de jambes.... Connaître les repères de FC liés à des allures différentes (voir EPI) Construire, réguler et respecter un projet de course en fonction de l'épreuve dans son ensemble et à partir de l'analyse de ses résultats.
Attendus de fin de séquence d'apprentissage	Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 minutes, fractionné en 3 périodes séparées de 3 minutes de récupération en respectant au moins deux allures différentes proches de sa VMA, en utilisant des repères temporels, extérieurs et proprioceptifs.				

Évaluation par compétences demi-fond/ course longue 5^{ème}

		Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer		Domaine 2 Méthodes et outils pour apprendre	Domaine 3 Formation de la personne et du citoyen		Domaine 4 Systèmes naturels et systèmes techniques		
Items	la <i>première</i> course: 9' (Coef 3).	la <i>deuxième</i> course: 6' (Coef 3).	Nomogramme VMA course aux points	Efficacité dans l'utilisation des repères sur soi et des repères extérieurs. courses (Coef 3)	Efficacité dans les rôles de chronométrateur et d'observateur (Coef 1)		Capacité à s'échauffer seul et à gérer les phases de récupération + investissement (Coef 1)		
	Course à 85% de VMA ou +	Course à 95% de VMA ou +	 	Respect du contrat	 	Chronomètre de manière précise toutes les séquences et tous les paramètres de course. Toutes les Observations sont justes et accompagnées de conseils pertinents pour le coureur	 	Échauffement complet et bien réalisé (activation/étirements et mobilisation articulaire) Phase de récupération active sont bien investies	 
	VMA entre 80 et 85%	VMA entre 90 et 95%		Ecart compris entre plus ou moins 1 plot (50m)		Chronomètre de manière précise certains paramètres de course. Observations réalisées correctement.		Echauffement complet et bien réalisé Pas de récupération active	
	VMA entre 75 et 80%	VMA entre 85 et 90%		Ecart compris entre plus ou moins 2 plots (100m)		Chronomètre avec quelques erreurs les différents paramètres de la séquence de course.		Echauffement incomplet et /ou incohérent Elève « mime » qui prend exemple sur les autres Pas de récupération active	
	VMA inférieure à 75 %.	VMA inférieure à 80 %.	 	Ecart supérieur à 2 plots (100m)	 	La concentration n'est pas suffisante pour permettre l'exploitation des données et le chronométrage	 	Elève non investi dans la prise ne charge de son échauffement	 

Voire NOMOGRAMME

Situation de référence **DEMI-FOND Cycle 4 5^{ème}**

Piste : 150m balisée tous les 50m (plots).

3 courses : 9' ; 6' ; 3'

Temps total : 18'

Temps de récupération : 3' entre chaque course.

Projet de course sur les 2 premières courses (9' et 6'). Exemple : je pense parcourir 28 plots en 9' et 19 plots en 6'.

Pour la dernière course de 3', seul le classement compte. Coureurs regroupés par VMA (si possible 4 par course) et fond la course pendant mes 3 minutes.

Observateur relève : le classement sur la course de 3', les plots parcourus en 9' et 6' et la différence avec le projet sur ces courses de 9' et 6'.

Nom Prénom A : Date : / Ma VMA : km/h				Nom Prénom B : Date : / Ma VMA : km/h			
Temps course	9'	6'	Classmt 3'	Temps course	9'	6'	Classmt 3'
Je pense parcourir :				Je pense parcourir :			
J'ai parcouru :				J'ai parcouru :			
Différence :				Différence :			

NOMOGRAMME et FICHE DE FONCTIONNEMENT (compte des tours)

COUREUR A :			COUREUR B :		
Course de 9'	Course de 6'	Nomogramme VMA / Classement	Course de 9'	Course de 6'	Nomogramme
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	15 -  - 1	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	15 -  - 1
10 11 12 13 14 15	10 11 12 13 14 15	14 -  - 2	10 11 12 13 14 15	10 11 12 13 14 15	14 -  - 2
16 17 18 19 20 21	16 17 18 19 20 21	13 -  - 3	16 17 18 19 20 21	16 17 18 19 20 21	13 -  - 3
22 23 24 25 26 27	22 23 24 25 26 27	12 -  - 4	22 23 24 25 26 27	22 23 24 25 26 27	12 -  - 4
28 29 30 31 32 33	28 29 30 31 32 33	11 -  - 5	28 29 30 31 32 33	28 29 30 31 32 33	11 -  - 5
34 35 36 37 38 39	34	10 -  - 6	34 35 36 37 38 39	34	10 -  - 6
40 41 42 43 44 45		9 -  - 7	40 41 42 43 44 45		9 -  - 7
46 47 48		8 -  - 8	46 47 48		8 -  - 8

