

# DEMI-FOND

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	<b>CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1 = « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée ».</b>				
<b>Cycle 4 3<sup>ème</sup></b>					
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.
	Exploiter sa puissance aérobie pour réaliser la meilleure performance possible Adopter une attitude de course économique, stabilisée et adaptée aux allures de course envisagées Adopter un rythme respiratoire maîtrisé, régulier et adapté à des efforts proches de sa VMA. Adopter et maintenir des allures de courses proches de sa VMA et les réguler essentiellement à l'aide de repères internes. Optimiser les temps de courts de récupération en restant actif.	Etre à l'écoute de son ressenti pour réguler son allure. Connaître les différents repères sur soi et les utiliser pour ajuster les allures de course (sensations respiratoires / sensations proprioceptives et kinesthésiques). Connaître les repères de vitesse donnés par l'aménagement temporel et spatial.	Connaître le projet de son partenaire pour le renseigner en cours de réalisation. Chronométrer en prenant ou donnant des temps intermédiaires. Communiquer et interpréter des informations fiables pour aider un camarade dans la définition de son projet. Etre autonome dans la réalisation des tâches à réaliser. Etre rigoureux et concentré dans le chronométrage / s'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres.	Etre capable de s'échauffer et de se préparer avant de réaliser un effort intense. Se préparer à réaliser des efforts intenses et répétés. S'engager dans l'enchaînement d'efforts très intenses et dans une récupération active. Connaître ses records et leur évolution.	Connaître sa VMA de façon précise et le % de VMA à solliciter en fonctions des durées et des allures de course. Connaître les allures que l'on est capable de maîtriser ainsi que les principes de récupération dans le but de construire un projet adapté et réalisable. Connaître les différentes utilisations du chrono (temps de passage/temps de performance/récupération). S'engager dans une réelle activité de recherche de performance.
Attendus de fin de séquence d'apprentissage	<b>Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 13'30, fractionné en 4 périodes séparées de 3 minutes de récupération, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs.</b>				

### **Situation de référence demi-fond 3<sup>ème</sup> cycle 4 :**

Piste de 150 m balisée tous les 50 m (plots intermédiaires pour lecture plus précise des écarts au projet).

Travail par binôme (coureur/observateur-chronométreur).

L'enseignant annonce à voix haute la moitié de la séquence afin que les coureurs puissent réguler leur projet en direct.

Le coureur réalise un enchaînement des 4 parcours suivants :

**C1 : 6 minutes**

**C2 : 3 minutes**

**C3 : 3 minutes**

**C4 : 1min 30**

Le temps de course total est de 13 minutes 30. La récupération est de 3 minutes entre chaque course.

Les coureurs annoncent un projet pour les courses C1, C2 et C3. En ce qui concerne la C4, ils doivent donner leur maximum.

## Evaluation par compétences demi-fond cycle 4 classe de 3ème

	<b>Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer</b>	<b>Domaine 2 Méthodes et outils pour apprendre</b>	<b>Domaine 3 Formation de la personne et du citoyen</b>	<b>Domaine 4 Système naturels et système techniques</b>			
<b>ITEMS</b>	Performance réalisée sur l'enchaînement des 4 courses (coef 3). Moyenne des VMA	Efficacité dans l'utilisation des repères sur soi et des repères extérieurs. Moyenne des écarts par rapport au projet sur les 4 courses (coef 3)	Efficacité dans les rôles de chronométreur et d'observateur (coef 1)	Capacité à s'échauffer seul et à gérer les phases de récupération (coef 1)			
VMA comprise entre 96 et + de 100 %	● ●	Ecart compris entre 0 et 0.4 km/h	● ●	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.	● ●	Echauffement complet et bien réalisé (activation/étirements et mobilisation articulaire)  Phase de récupération active sont bien investies	● ●
VMA comprise entre 90 et 95 %	●	Ecart compris entre 0.5 et 0.75 km/h	●	Chronomètre de manière précise certains paramètres de course. Observations réalisées correctement.	●	Echauffement complet et bien réalisé  Pas de récupération active	●
VMA comprise entre 85 et 89 %	●	Ecart compris entre 0.8 et 1.5 km/h	●	Chronomètre avec quelques erreurs les différents paramètres de la séquence de course.	●	Echauffement incomplet et /ou comportant des incohérences Elève « mime » qui prend exemple sur les autres Pas de récupération active	●
VMA inférieure à 85 %	● ●	Ecart supérieur à 1.5 km/h	● ●	La concentration n'est pas suffisante pour permettre l'exploitation des données et le chronométrage	● ●	Elève non investi dans la prise en charge de son échauffement	● ●