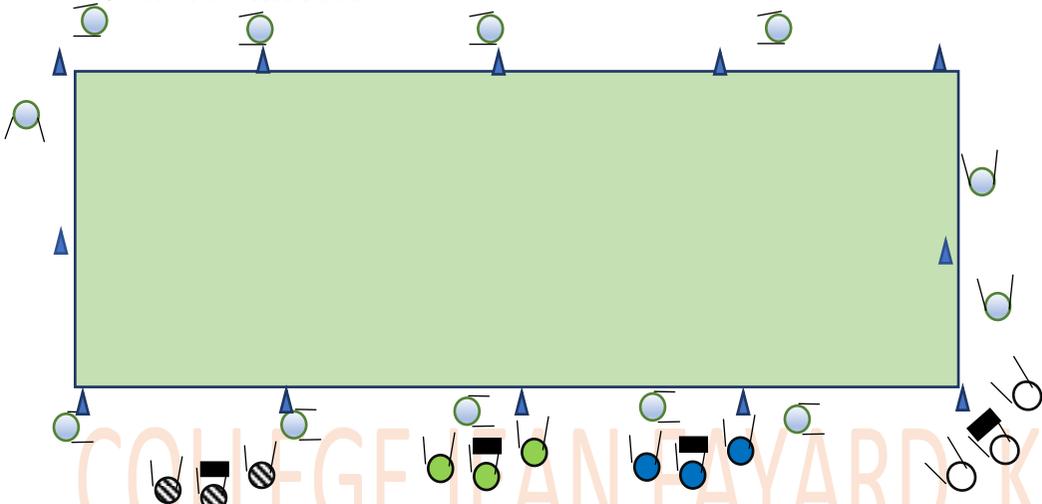


DEMI-FOND Cycle 3 (6^{ème})

Situation emblématique :

Dispositif : piste de 180m (12 plots) sur stade de foot, 1 plot tous les 15m

(Sur 3 min : nb de plots = 3x vitesse - 1; sur 4 min : nb de plots = 4x vitesse - 1; donc le nombre de plots franchis par minute correspond à la vitesse de course - 1.) et l'application « ½ fond observe EPS » donne la vitesse exacte.



But : courir à rythme régulier et le plus vite possible sur 12 min de course découpée en 3,4 ou 6 périodes dans un temps total de 30 min (pauses comprises), puis conseiller un camarade sur son choix d'allure au regard d'observables.

Consignes : parcourir la plus grande distance de plots en courant 3x4min, 4x3min ou 6x2min à une allure proche de VMA, puis utiliser les données recueillies pour aider un camarade à effectuer un choix. Chaque groupe de 3 observe 1 groupe de 3 coureurs à l'aide d'une tablette.

Evaluation

	Eléments évalués	Niveau de maîtrise
D1	Le coureur : Choisir l'intensité et l'allure pour atteindre la meilleure vitesse de déplacement sur un temps de course donné	A : tenir entre VMA et VMA-2 sur 12' sans variation. B : tenir entre VMA et VMA-2 sur 12', variations autorisées C : courir sans arrêt. D : 1 arrêt et +
D2	Le projet du coureur : Manipuler des variables, observer les résultats, les écarter ou les conserver en fonction de l'effet recherché.	A : conseille un camarade B : fait évoluer son graphe vers la régularité à bonne intensité C : fait évoluer son graphe sans le faire progresser, sans atteindre l'effet recherché D : son graphe stagne
D3	Observateur conseillé : Assurer les rôles pour progresser	A : gère la tablette B : compte tous les plots C : oublie des plots D : abandon de son poste

Trame du cycle :

Leçon	Compétences motrices	CMS	Domaine travaillé
1	Coureur : Identifier les signes de fatigue ou produire une performance au regard de ses capacités et de celles de l'autre.	Observateur : Être attentif et bien suivre des yeux ses coureurs pour compter chaque tour effectué (<i>relai 12min en binômes avec 1 observateur x 3 courses sur piste de 180m, 3 tours d'affilée max</i>)	D2 D3
2	Coureur : Courir 3 x 3 min à allure régulière et comprendre que le fait de ralentir est un signe de fatigue (<i>varier la vitesse de course</i>)	Observateur : Encourager son coureur et Annoncer s'il est en retard (<i>Navette en démarrant à la vitesse réalisée en L1 puis monter ou descendre d'1km/h en fonction des retards</i>)	D2 D3
3	Coureur : Parcourir le maximum de plots au test VMA (<i>10x36s/30s</i>) en démarrant à la vitesse atteinte en L2.	Observateur : Compter, avec précision, le nombre de plots franchis par son binôme coureur	D2 D3
4	Coureur : Déterminer son allure sur 2, 3 et 4 min (« <i>plus je cours vite, moins je cours longtemps</i> »)	Observateur : Encourager son coureur et Annoncer s'il est en retard <i>Navette : Tenir le plus longtemps possible sans retard et au moins 2 min. renouveler 3 fois pour déterminer les 3 allures</i>)	D2 D3
5	Coureur : Tester les différents temps de course (<i>6x2min, 4x3min ou 3x4min</i>) et ajuster les vitesses pour s'approcher de VMA (<i>autour de VMA-2</i>) en gérant les temps de récupération (<i>18min à répartir</i>) <i>PS : si navette : 1 coup de sifflet toutes es 15s puis toutes les 30s.</i>	Observateur conseillé : Compter les plots de son coureur et étudier le graphique produit pour aider son binôme à améliorer sa performance sur 12min (<i>faire varier le temps de course et de récupération ainsi que la vitesse de course</i>) En plus : calculer la vitesse moyenne de la classe par séance et suivre son évolution	D1 D2 D3
6			
7			
8	<i>Si piste : double coup de sifflet toutes les minutes</i>		
9	Evaluation du projet du coureur et de sa réalisation	Evaluation de l'observateur conseillé	D1 D2 D3
10			