

# Séquence de 1/2 Fond

## Évaluation Niveau Approfondissement

**NOTE 1 = TOTAL PLOTS sur 12' & % de VMA atteint sur 12 points**

	Total Plots sur 12'	% de VMA sollicité sur 12'						Total Plots sur 12'	% de VMA sollicité sur 12'				
		<80%	80 à 89 %	90 à 94 %	95 à 99 %	100 % ou +			<80%	80 à 89 %	90 à 94 %	95 à 99 %	100 % ou +
<b>Garçons</b>	+ de 116	7,5	9	10	11	12	<b>Filles</b>	+ de 108	7,5	9	10	11	12
	109 à 116	7	8,5	9,5	10	11		101 à 108	7	8,5	9,5	10	11
	101 à 108	6,5	7,5	9	9,5	10		93 à 100	6,5	7,5	9	9,5	10
	93 à 100	6	7	8,5	9	9,5		85 à 92	6	7	8,5	9	9,5
	85 à 92	5,5	7	8	8,5	9		77 à 84	5,5	7	8	8,5	9
	77 à 84	5	6	7	8	8,5		73 à 80	5	6	7	8	8,5
	68 à 76	4	5	6	7,5	8		64 à 72	4	5	6	7,5	8

**NOTE 2 = Efficacité du projet (Sorties de Route = SR) sur 4 points**

Points	Sorties de route	
4 pts	0 à 1	L'élève réalise un projet de course à 0,5 km/h avant chaque séquence. A partir de cela, l'observateur, trace une cible sur la fiche d'observation. En deçà et au-delà de cette cible, le coureur réalise une "SORTIE DE ROUTE".
3 pts	2 à 3	
2 pts	4 à 5	
1 pt	6 à 7	

**NOTE 3 = Efficacité dans les rôles d'Observateur et de Conseiller sur 4 points**

4 pts	<b>Observateur/ Conseiller : ★★★★★</b>	★★★★ <b>Après la course</b> : donne des conseils pertinents pour le projet en fonction de différents paramètres (sortie de route, durée course, fatigue)
3 pts	<b>Observateur/ Conseiller Fiable : ★★★</b>	★★★ <b>Pendant la course</b> : communique les résultats et donne des informations : cible atteinte ou non, nombre de plots restants, allure efficace ou non ...
2 pts	<b>Observateur/ Conseiller Fébrile : ★★</b>	★★ Recueil fiable des résultats
1 pt	<b>Observateur/ Conseiller Dilettante : ★</b>	★ En place et concentré durant toute la course de son partenaire

AFC1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance	AFC2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif	AFC 3 : Planifier et réaliser une épreuve combinée	AFC 4 : S'échauffer avant un effort	AFC 5 : Aider ses camarades et assumer des rôles sociaux
---	---	--	-------------------------------------	--

## Règles constitutives des Modalités d'évaluation

## DEMI-FOND CYCLE 4 NIVEAU APPROFONDISSEMENT

- ⇒ Le temps total de course est de 12 minutes.
- ⇒ Le coureur réalise un enchaînement de 4 courses de durées différentes : 4'30 / 3' / 3' et 1'30 et de VMA aux intensités différentes (supérieures ou égales à 90 % VMA).
- ⇒ Une des durées choisies ne devra pas avoir été vécue par les élèves pendant le cycle.
- ⇒ Les élèves passent dans les différents rôles : coureur & coach. Des temps de concertation sont prévus pour favoriser les échanges entre le coureur et son coach sur le plan de course. Avant d'enchaîner la séquence de course suivante, le coureur vient annoncer sa **“cible”** à son coach. L'enseignant étant présent pour guider les élèves les plus en difficultés pour choisir leur projet.
- ⇒ Des repères extérieurs permettent d'identifier l'allure de course : des grands plots sont placés tous les 25m pour les km/h (8 plots) et des petits plots tous les 12,50m pour les 0,5 km/h (8 plots). Un signal sonore est émis toutes les 1'30.
- ⇒ La récupération sera d'environ trois minutes en concordance avec les principes de l'entraînement en puissance aérobie, c'est-à-dire un temps de récupération relativement proche du temps de course.
- ⇒ Les montres et chronomètres sont interdits pour les coureurs et les coaches.

## Compétence Attendue

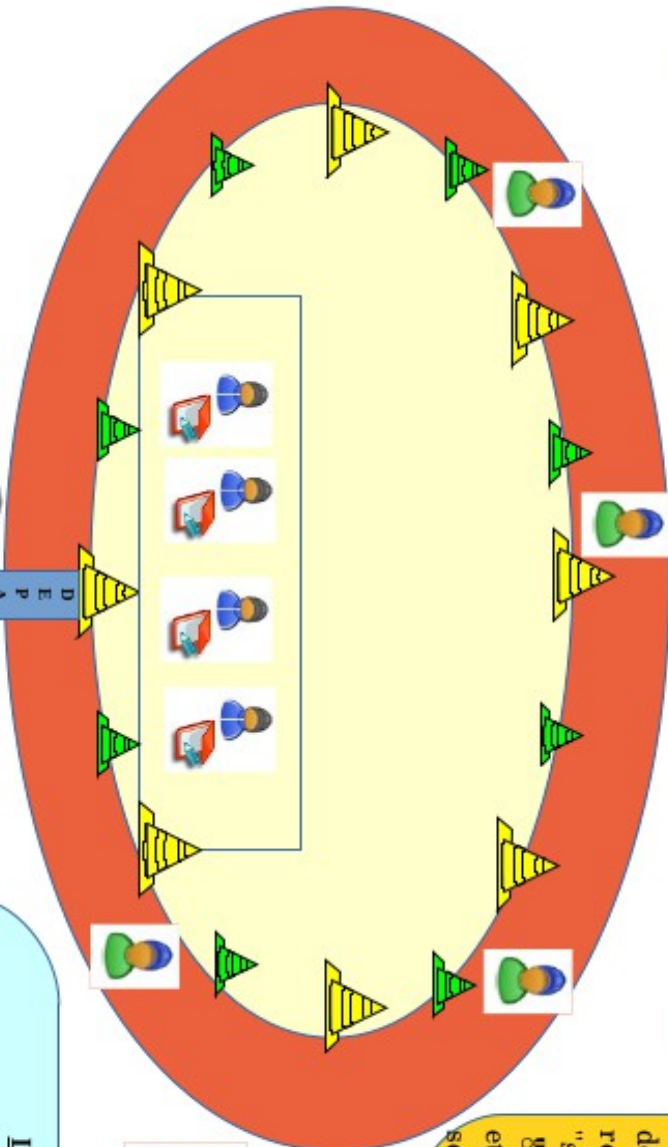
Avec son coach, planifier judicieusement & réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 minutes, fractionné en 4 périodes séparées de temps de récupération proches du temps d'effort, en adoptant différentes allures très proches de sa VMA tout en respectant son plan de course à 0,5 Km/h près.



**Piste de 200m**  
 8 grands plots + 8 petits plots  
 1 grand plot tous les 25m (= 1km/h) et 1 petit plot à 12,50 m d'un plot (= 0,5km/h)  
 Coup de sifflet toutes les 1'30 (changement de colonne pour les observateurs)  
 Vitesse de course en direct : 12,5 plots franchis en 1'30 = Vitesse de 12,5 km/h  
 Binôme = 1 coureur + 1 coach

18		
17,5		
17		
16,5		
16		
15,5		
15		
14,5		
14		
13,5		
13	X	X
12,5	X	X
6,5	X	X
6	X	X
5,5	X	X
5	X	X
4,5	X	X
4	X	X
3,5	X	X
3	X	X
2,5	X	X
2	X	X
1,5	X	X
1	X	X
0,5	X	X
<b>Plots</b>	<b>1'30</b>	<b>3'</b>

<b>Nombre total de plots sur 3'</b>	<b>26</b>
<b>Vitesse = Total de plots / 2 =</b>	<b>13 Km/h</b>
<b>Nombre de sorties de route</b>	<b>2</b>



**L'ENSEIGNANT :**

- Il encourage les coureurs
- Il conseille les coureurs avant, pendant et après la course
- Il contrôle la fiabilité du recueil des données
- Il effectue des retours sur les conseils donnés par les coachs

**LE COACH :**

- Il encourage son coureur
- Il conseille son coureur avant, et après la course selon le résultat de la séquence de course précédente, selon le potentiel "du jour" & selon la durée de la séquence de course à venir
- Il recueille de façon fiable les performances de son coureur
- Il indique à son coureur les "sorties de route" ou les "pile dans le mille"
- Il indique le nombre de plots déjà parcourus

**LE COUREUR :**

- Il écoute les conseils de son coach et lui annonce son projet, sa CIBLE
- Il tient compte de ses sensations & des informations délivrées par son coach pour réguler son allure et éviter les "sorties de route"
- Il récupère de façon active et définit son projet pour la séquence de course suivante

















