



## COURSE DE DEMI-FOND N1

		●●	●	●	●●
<p><b>Compétence attendue en niveau 1 :</b></p> <p>☞ Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 3 courses d'une durée différentes (de 3 à 9'), en maîtrisant différentes allures adaptées à sa VMA, en utilisant les repères extérieurs et quelques repères sur soi.</p> <p>☞ Etablir un projet de performance et le réussir à 1Km/h près.</p>	<b>Je connais:</b>				
	<input type="checkbox"/> Ma VMA identifiée à partir du test "6minutes"				
	<input type="checkbox"/> Les 3 allures de course pour construire un projet adapté et réalisable				
	<b>Je suis capable de:</b>				
	<input type="checkbox"/> Identifier et adopter des vitesses de courses (allures) différentes en fonction de la durée de la course et de sa VMA.				
	<input type="checkbox"/> Réguler et maintenir son allure à 1km/h près grâce aux repères extérieurs (plots/coups de sifflets) et au ressenti (degré d'essoufflement...).				
	<b>Attitudes:</b>				
	<input type="checkbox"/> Savoir s'engager dans l'enchaînement d'effort plus ou moins intenses.				
	<input type="checkbox"/> Observer de façon sérieuse pour communiquer des informations fiables.				

\* La vitesse maximale aérobie (VMA) est la vitesse à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène. Elle est déterminée par un test et est propre à chaque individu.



## COURSE DE DEMI-FOND N2

		●●	●	●	●●
<p><b>Compétence attendue en niveau 2:</b></p> <p>☞ Réaliser 3 séquences de course de durée et d'intensité différentes : 6mn, 4mn et 3mn séparées de 3minutes de récupération, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA, en utilisant des repères sur soi et quelques repères extérieurs.</p> <p>☞ Etablir un projet de performance et le réussir à 0,5Km/h près.</p>	<b>Je connais:</b>				
	<input type="checkbox"/> Ma VMA de façon très précise, identifiée à partir du test "6minutes"				
	<input type="checkbox"/> Les repères de ventilation (essoufflement, aisance respiratoire, hyperventilation) , les repères de fréquence cardiaque liés à des allures de course différentes, les repères proprioceptifs et kinesthésiques (jambes lourdes)				
	<b>Je suis capable de:</b>				
	<input type="checkbox"/> Elaborer un projet d'allures différentes (utiliser et exploiter un tableau de marche) et adaptées sur les 3 séquences en tenant compte du volume total des courses, de la récupération de sa VMA				
	<input type="checkbox"/> Adopter et maintenir des allures de course proches de sa VMA à 0,5km/h et les réguler essentiellement à l'aide de repères internes.				
	<b>Attitudes:</b>				
	<input type="checkbox"/> S'engager dans l'enchaînement d'efforts très intenses et dans une récupération active.				
	<input type="checkbox"/> Assurer de façon autonome les rôles et tâches proposés.				

\* La vitesse maximale aérobie (VMA) est la vitesse à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène. Elle est déterminée par un test et est propre à chaque individu.