

Fréquence Cardiaque et carnet de suivi pour faire des choix éclairés en 1/2 fond

	APSA Support	CA	
	<b>Demi-fond</b>	<b>1</b>	

<b>Intentions</b>		Plus-values pour élève/l'enseignant
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Connaissance quantitative du résultat</b> : grâce à la mesure de la FC, les élèves connaissent directement si leur effort a été bien géré pour réaliser la meilleure performance possible</li> <li>- <b>Auto-détermination</b> : les élèves choisissent le type d'effort et la forme de gestion de l'effort selon les sensations et la FC</li> </ul>

<b>Besoins</b>	Niveau d'expertise	Plateforme(s)			Application(s) utilisée(s)															
	<table border="1"> <tr> <td>☆☆☆</td> <td>Enseignant</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>☆☆☆</td> <td>Elève</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	☆☆☆	Enseignant						☆☆☆	Elève	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
☆☆☆	Enseignant																			
☆☆☆	Elève	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
	<input checked="" type="checkbox"/> Matériel nécessaire / <input type="checkbox"/> Matériel facultatif / (n) Nombre																			
	(8)	Tablette (1 par groupe de 4 + 1 pour les cardios avec Polar team)				Connexion wifi														
		Ordinateur portable			1	Trépied														
		Vidéoprojecteur				Caméra														
	20	Cardiofréquencemètre				Autres :														

<b>Programmes</b>	COLLEGE					LYCEE				
	Objectifs Généraux (en lien avec les domaines du socle) priorisés									
	<input checked="" type="checkbox"/> Cycle 3 <input type="checkbox"/> Cycle 4					<input type="checkbox"/> LGT <input type="checkbox"/> LP				
	Développer sa motricité	S'approprier méthodes et outils	Partager règles, rôles, responsabilité	Entretenir sa santé	S'approprier une culture	Développer sa motricité	Se préparer, s'entraîner	Exercer sa responsabilité	Construire sa santé	Accéder au patrimoine culturel
☆☆	☆☆	☆☆	☆	☆						
<b>Attendus de Fin de Cycle (AFC) de Fin de Lycée (AFL) ou de Fin de Lycée Professionnel (AFLP) ciblés</b>										
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.</li> <li>* Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur.</li> <li>* Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible.</li> <li>* Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.</li> </ul>										

Objectifs pour l'enseignant	But pour l'élève
<p>* Faire vivre aux élèves une expérience de demi-fondeur en courant à une allure proche de VMA pour réaliser la meilleure performance possible, et gérer un effort tactiquement pour gagner une course.</p> <p>* Mettre les élèves dans les conditions de faire des choix éclairés sur leur pratique.</p>	<p>Choisir le type d'effort qu'il souhaite réaliser sur un temps donné.</p> <p>Gérer son effort à partir de données quantitative (FC, Vitesse) et qualitative (sensations)</p>
ORGANISATION	
Générale	
<p>Durant les 4 dernières leçons d'un cycle de demi-fond, nous proposons aux élèves de vivre différentes formes d'allures proches de VMA et nous les incitons à faire des choix grâce à leurs sensations et la FC.</p> <p>La FC permet aux élèves de valider la séance en respectant un pourcentage de FCmax et de prendre des repères de sensation sur les différents types d'effort pour faire un choix éclairé lors de l'évaluation. Certaines propositions sont inspirées des travaux de Hanula « Le 12' à choix et conséquences » (Les cahiers du CEDRE/CEDREPS" : Objets mis à l'étude des élèves en EPS, corporéité et valeurs de l'école : d'autres perspectives pour l'EPS , 2016)</p>	
<p><b>Leçon 6 :</b> Sur un effort de 12' : courir 3'36/3/3 à <b>VMA -2km/h</b>, 1' 12 de récupération entre chaque série.</p> <p>Sur une course de 600m, (3 tours de 200m) par groupe de VMA. Les 2 premiers tours sont réalisés en peloton et doivent arriver ensemble à la fin des 2 tours avant de courir le dernier tour pour gagner la course. Les élèves notent leurs sensations et leur FC à la fin du 12' et à la fin de la course.</p>	
<p><b>Leçon 7 :</b> Sur un effort de 12' : courir 4*1'48 + 1'12 à <b>VMA -1km/h</b> r=36" ou 1'12.</p> <p>Sur une course de 600m, (3 tours de 200m) par groupe de VMA. Les premiers tours sont réalisés à + de VMA, les derniers sont libres pour gagner la course. Les élèves notent leurs sensations et leur FC à la fin du 12' et à la fin de la course.</p>	
<p><b>Leçon 8 :</b> Sur un effort de 12' : courir 12*36" à <b>VMA</b> récupération 36".</p> <p>Sur une course de 600m, (3 tours de 200m) par groupe de VMA. Les deux premiers tours sont réalisés à VMA et le dernier tour est libre. Les élèves notent leurs sensations et leur FC à la fin du 12' et à la fin de la course.</p>	
<p><b>Leçon 9-10 :</b> Sur un effort de 12', les élèves choisissent l'allure à laquelle ils veulent courir et la durée d'effort est imposée selon l'allure en reprenant les efforts des 3 séances précédentes.</p> <p>Sur une course de 600m, (3 tours de 200m) par groupe de VMA. L'objectif est de gagner la course. Les élèves notent leurs sensations et leur FC à la fin du 12' et à la fin de la course.</p>	
<p>Le carnet de suivi numérique permet aux élèves de choisir l'épreuve de 12' (<b>VMA -2km/h, VMA -1km/h ou VMA</b>) qu'ils souhaitent réaliser en fonction des sensations ressenties, de la FC, de leur réussite sur la séance précédente et des conseils de l'enseignant.</p> <p>Pour les 600m les élèves peuvent essayer de mettre en place l'un des choix tactiques pour réaliser le meilleures performance possible (place et temps)</p>	
Numérique	Critères de réussite (niveau de maîtrise)
<p>20 cardios Polar sensity : les élèves sont identifiés sur un cardio. Application Polar Team avec un Ipad sur trépied situé au départ de la course. Les élèves observateurs notent la FC à la fin des efforts. Ils ont aussi la possibilité de vérifier l'évolution de la FC en fin de séance pour mettre en corrélation des sensations subjectives avec des données concrètes.</p> <p>Un Ipad pour 4 élèves afin de remplir un carnet de suivi numérique sur NUMBERS où les élèves peuvent noter le respect des allures, l'évolution de la FC et les sensations ressenties.</p>	<p>Respecter les allures cibles proches de VMA sur les temps d'effort de 12'.</p> <p>Gérer son effort pour vaincre sur la course de 600m.</p>

## ILLUSTRATION

### Rôle des élèves

#### Coureur

S'investir pour maintenir un effort intense et une allure proche de VMA.  
Gérer son effort et faire des choix pour gagner une course.  
Analyser ses ressentis et son carnet de suivi pour mettre en correspondance des repères externes et des repères internes.

#### Observateur

Se concentrer pour valider les critères de réussite et remplir avec précision le carnet de suivi numérique.  
Aider son camarade à analyser ses prestations.

### Autre(s) ressource(s) :



Flashez pour regarder un tutoriel du fichier Numbers

