

La Course en Durée est inscrite dans la CP 5 et se définit comme suit :

Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi.

Cette activité ne vise pas prioritairement l'acquisition d'un savoir courir, mais l'acquisition d'un savoir s'entraîner pour l'entretien de soi.

Course en Durée : les compétences attendues tout au long du cursus de formation sont les suivantes

- Niveau 3 Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir, moduler l'intensité et la durée de sa course, en rapport avec une référence personnalisée.
- Niveau 4 Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...)
- Niveau 5 Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...), concevoir et mettre en œuvre un projet personnalisé d'entraînement de course.

Mise en œuvre de la Course en Durée par l'équipe pédagogique EPS du Lycée Val de Durance.

Présentation des 9 séances de travail,

- ✓ Séance 1 et 2 tests calcul de la VMA
- ✓ Séances 3, 4 et 5 : présentation et réalisation des trois objectifs :
 - Objectif N°1 **Accompagne un objectif sportif en rapport avec des échéances**
 - Objectif N°2 **Développer un état de santé de façon continue**
 - Objectif N°3 **Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à la perte de poids**

Les élèves complètent le Livret N°1 (objectifs prévus de la séance par le professeur, travail prévisionnel et travail réalisé, analyse des effets ressentis)

- ✓ Séances 6, 7 et 8 : chaque élève se détermine parmi un des trois objectifs et le travaille pendant trois séances

Les élèves complètent le Livret 2 (séance du jour, prévision et réalisation et une courte analyse des effets ressentis, quelle modification envisagée pour la séance à venir)

Chaque séance est complétée par le Conseil Diététique du jour, exemple :

Après chaque repas, le glucose (le sucre) arrive dans le sang pour apporter l'énergie qui permet au corps de fonctionner. Ce glucose passe du sang au foie et aux muscles. Le surplus va dans les réserves adipeuses (les graisses)

Et le conseil d'entraînement :

pour utiliser les réserves de graisses comme source d'énergie, il faut courir au moins 30 minutes à allure modérée (entre 50 et 70% de sa VMA)

Documents joints :

Fiche « Livret N°1 » séance 3 à 5 : (*Livret_1*)

Tableaux : Calcul du pourcentage de VMA (*Pourcentage_VMA*)

Rapport %VMA / Temps de course (*VMA_Temps_de_course*)

Rapport %VMA / Distance de course (*VMA_Distance_de_course*)

Conseil diététique (*conseil dietetique*)

Conseil d'entraînement (*conseil entrainement*)