

Cycle 4 Niveau 5e	Projet de séquence champ d'apprentissage 1 : Course collective	CA1
Période 2		Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Enjeux de formation non moteur	Verbaliser ses sensations et son ressenti Respecter des règles pour soi et pour les autres			DOMAINE 1 ET 3
Ce qu'il y a à apprendre (Contenus pour passer d'une étape à l'autre / paramètres de la situation utilisés pour en favoriser l'appropriation)	Les règles de fonctionnement : les temps de la leçon, les règles des situations d'apprentissages Les règles de vie en collectivité : écoute mutuelle, non jugement, absence de violence, physiques et verbales			
	Individuellement: * Prendre connaissance et comprendre le tableau des allures (connaissances et compréhension) * Connaître et utiliser le vocabulaire spécifique pour mettre des mots sur ses sensations et ressentis * Comprendre et compléter sa fiche personnelle (échelle des sensations et ressentis) * Choisir en fonction de ses capacités et progrès. * Reconnaître et interpréter des sensations corporelles, les relier avec des repères externes pour réguler son effort. * Choisir, mettre en oeuvre et réguler un projet individuel et/ou collectif de performance. * Intégrer de plus en plus de repères sur soi (se libérer des repères externes ou simples) en utilisant la fiche de manière progressive (une dimension, puis deux puis trois) : Je m'aide de la fiche des ressentis , je me concentre sur eux, je peux fermer les yeux pour faire abstraction du reste, je fais les liens entre ressentis muscu, respir, psycho et allures.			
	- je maintiens les efforts de plus en plus long ou/et intense et je les relie à mes ressentis; les muscles sont contractés : fortes tensions musculaires, FC élevée; respiration haletante - je note sur ma fiche de suivi et dans ma tête le nombre de tours en fonction de ce que je me sais (sens) capable de faire et des sensations du moment (choix du contrat). - je prends comme référence les sensations perçues durant les leçons précédentes et les contrats validés pour choisir mon nouveau contrat individuel et collectif. - je sais reconnaître un confort respiratoire et y associer une allure (tout comme une allure trop élevée et une vraie zone d'inconfort respiratoires) - je sais reconnaître les tensions musculaires associées à une accélération de fin de course, à la fatigue (brûlures, montées « lactiques »).			
	Collectivement: * Etablir des rapports de confiance réciproques (s'encourager, se conseiller, s'aider dans la compréhension)			
	Les différents rôles			
	Coureur : * S'engager dans un projet individuel puis collectif * Respecter les règles de course * Mieux se connaître	Coequipier : * Encourager * Observer (relever des informations) * Se mettre d'accord sur le nombre de tours de chacun et les temps de récupération	Le garant des règles / Le coach : * Encourager * Être positif et respectueux du règlement * Fixer avec mes camarades les contrats * Aider l'explicitation des contrats, des ressentis, sensations	
Mise en oeuvre				
* Verbalisation * Tutorat * Travail de groupe / forme de groupement	* Feedback sur les courses (avec l'échelle des ressentis et sensation) * Explicitation des choix des contrats (accompagnement/guidage vers une autonomie progressive)	* Paramètres à faire évoluer (nombre de courses, temps de course, partenaires) * Contrat collectif	* Temps de récupération (zone d'arrêt, marche, récupération active) * Intensité de travail (%) * Marges erreurs sur projet	
Echelle descriptive pour la séquence :	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4
	Je sais qu'il y a des règles à respecter, mais je n'arrive pas à les appliquer.	Je respecte et j'applique les règles si on me les rappelle souvent.	Je respecte et j'applique les règles, les rappels sont rares. Je suis positif.	Je comprends l'intérêt d'appliquer les règles pour le respect de chacun. Je suis positif, j'encourage et aide mes camarades
	Je perçois de manière globale certains effets de l'effort sur le corps, mais je l'exprime de manière très approximative (à l'oral comme à l'écrit). Je choisis mes contrats de façon aléatoire : soit ils sont trop faciles, soit je ne les valide pas (abandon, etc.)	Je perçois de manière globale plusieurs effets de l'effort sur le corps et j'arrive à mettre des mots à l'oral et/ou à l'écrit. Je choisis mes contrats en fonction de mes courses faites lors des leçons précédentes sans perdre en compte mes sensations, ressentis et progrès.	Je perçois et situe mes ressentis et sensations (les 3 dimensions) à l'oral et à l'écrit. Je choisis et j'ajuste finement mon projet individuel, en fonction de mes courses et de mes ressentis/sensations pour valider au plus près de mes capacités. Je suis capable de justifier la stratégie de course choisie pour moi et pour le collectif...	Je perçois et situe mes ressentis (les 3 dimensions) et choisis mes allures et récupération en fonction de mes ressentis et de mes courses précédentes. Je planifie un projet individuel et collectif cohérent, au fur et à mesure des leçons, pour moi et mes camarades. Je guide mes camarades dans l'élaboration d'une stratégie collective

Problématique posée aux élèves et forme de pratique. Les Outils de communication pour articuler temps moteurs-non moteurs	Compétences de fin de séquence : Par équipe de 4 (voir 5) : * S'engager dans un projet de course collective afin de réaliser un semi-marathon collectif (21km) sur une durée total de 2x12minutes, en gérant à la fois son contrat individuel (temps de course / temps de repos) et le contrat collectif. * Élaborer individuellement et collectivement une stratégie au regard de ses ressources ET de ses ressentis/sensations ainsi que ceux des autres membres de l'équipe pour atteindre les objectifs fixés. * Contribuer à la réussite de son projet individuel et du projet collectif, dans le respect des règles communes.			
Echelle descriptive AFC	* Je m'engage dans la course par intermittence * Je m'arrête souvent en zone d'arrêt * Je marche beaucoup * Je ne valide pas mes contrats course	* Je m'engage dans la pratique en choisissant un contrat (souvent en dessous de mes capacités). * Je valide souvent mes contrats individuel et collectif	* Je m'engage dans la pratique en validant mes contrats individuels et collectifs * J'accepte les efforts coûteux * J'essaye d'être au plus près de mes capacités	* Je valide mes contrats individuels et collectifs. * Je persévère malgré la fatigue * Je repousse mes limites en m'engageant pour le collectif * Je cherche toujours à progresser
	Foulée aléatoire : * Rythme de course anarchique (variation de pendant la course) * Mouvements oscillatoires de la tête et des bras * Épaules remontées et contractées * Respiration anarchique Collectivement : J'alterne les temps de course. Je marche hors des zones et arrêt fréquent dans la zone.	Foulée coûteuse en énergie : * grande amplitude * attaque du talon ou pieds à plat (temps d'amorti long) * mouvements oscillatoires du haut du corps * Respiration irrégulière (points de côté) Collectivement : Je cours à allure régulière, en dessous de mes capacités.	Foulée économique : * fréquence importante et attaque plante de pied mais pas toujours adaptée à la durée de la course. * Je suis relâché. * Ma respiration est régulière. Collectivement : Je cours à une allure régulière, adaptée à mes capacités pour économiser mes ressources.	Foulée adaptée à l'allure: * Je maîtrise l'allure, je varie mon allure en fonction de mon état de forme, du dénivelé, du moment de la course. * Je suis relâché. * Mon expiration est active et facilitante. Collectivement: Je cours à une allure adaptée à mes capacités, et je suis capable de me dépasser pour le collectif
	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4
	Ce qu'il y a à apprendre	Individuellement : Construire une attitude de course économique (efficace) : * Être relâché au niveau du haut du corps (épaules basses, les bras sont dans l'axe, tire le corps vers l'avant) : plus le rythme est soutenu, plus l' action de mes bras est importante. * Sur un travail de plusieurs minutes, mes foulées sont plutôt raccourcies et j'expire efficacement (=expiration forcée). Mes genoux montent légèrement (= ne pas traîner les pieds) * Se tenir plutôt "droit", bassin gainé, regard placé loin devant. Je privilégie la fréquence si je dois accélérer sur une durée de course relativement longue. * Si je dois accélérer juste sur ma fin de course, alors j'allonge ma foulée (amplitude) et accentue également la fréquence. * Plus l'intensité de l'effort augmente plus je force l'expiration et la rend "complète" et "active" (inspiration nez/expiration bouche) * S'engager et optimiser le travail dans la préservation et le développement de son potentiel physique. * S'engager pleinement, malgré les réticences, dans l'enchaînement d'effort de plus en plus long voir intenses et dans une récupération de plus en plus active * Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés pour choisir le bon contrat. Collectivement : * Prendre des informations sur ses partenaires pour connaître leur rythme de course/besoin de récupération (contrat) au regard de la durée de la course.		
Engagement				
ENJEU de formation moteur	S'engager dans un programme de préparation individuel ou/et collectif: Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser.	Enjeu d'apprentissage Développer ses ressources pour améliorer ses performances	Construire et utiliser des repères pour contrôler ses mouvements, l'allure de son effort, sa respiration.	