

	CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES	
Un bon usage de soi physiologique et énergétique	<p>Réaliser un échauffement général et spécifique de dix à douze minutes, pour mettre à un niveau d'efficiences les fonctions cardio-respiratoires et retrouver sa foulée de demi-fond.</p> <p>Réaliser un projet de courses et d'allures successives en intégrant la notion de VMA.</p> <p>Utiliser et optimiser les temps de récupération.</p>	<p>Principe de continuité et de progressivité appliqué à l'échauffement.</p> <p>Principe d'utilisation des filières énergétiques pour construire un projet adapté et réalisable (définition et usage personnel de la VMA).</p> <p>Principe d'étirements pour gérer les temps d'échauffement et de récupération.</p> <p>Principe d'hydratation : quand, combien, avec quelles conséquences pour une bonne gestion de l'effort.</p>	<p>S'engager dans l'activité.</p> <p>Être acteur dans la démarche de contrat.</p> <p>Être volontaire et sincère dans l'évaluation de son niveau (VMA) de course.</p> <p>Se préparer à réaliser des efforts intenses et répétés.</p> <p>Respecter son projet course.</p> <p>Être attentif (à l'écoute) de son corps, comparer, recenser.</p>	<p>CMS1</p>
	<p>Utiliser des temps de passage afin d'avoir des repères de vitesse.</p> <p>Interpréter ses résultats en tenant compte des informations externes après chaque course pour affiner son projet.</p>	<p>Principe d'intériorisation d'informations relative aux calculs sur le temps, la distance et la vitesse, à la prise d'information externe tout en utilisant un vocabulaire spécifique adapté : fractionné, seuil aérobie, allure, foulée, rythme, récupération, pouls...</p>	<p>Rester attentif tout au long de l'activité sur les indicateurs à recueillir.</p>	<p>CMS3</p> <p>CMS4</p>
	<p>Faire un bilan et une régulation de ses perceptions kinesthésiques et proprioceptives en s'appuyant sur un carnet de suivi de course (recensement et comparaison des ressentis, de la régularité des séances, de la diversité des courses, de la spécificité du projet...).</p> <p>Vivre, résister et mettre en relation le ressenti avec les efforts d'intensités différentes.</p>	<p>Principe de gestion de son engagement énergétique et psychologique, de son ressenti.</p>	<p>Vouloir exploiter ses possibilités.</p>	

PRINCIPES	LE BON USAGE DE SOI
Énergétique	<p>Le bon usage de soi consiste à préparer l'élève à gérer sa condition physique qui nécessite d'anticiper les mécanismes de vieillissements et de sédentarités qui agissent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- développer les ressources aérobies pour maintenir et conserver son potentiel le plus longtemps possible en vue de lutter contre le vieillissement ;</li> <li>- s'approprier, dès le collège, des compétences méthodologiques : faire des bilans, mettre en relation, avoir un projet autour du ressenti (sensations, pénibilité, douleur, plaisir...) en relation avec des informations sur les contenus énergétiques ;</li> <li>- construire des indicateurs sur soi (connaître, préparer et préserver leur état de forme) par la dévolution des outils, des connaissances qui permettent de formuler des choix plus éclairés et propices aux réinvestissements.</li> </ul>
Physiologique	<p>Hydratation : apprendre à anticiper l'apparition du signal de soif et se forcer à boire régulièrement de petites quantités (1 gorgée) sans attendre la sensation de soif.</p> <p>Récupération : intégrer l'idée que le repos doit être d'autant plus complet que l'effort a été plus intense (récupération totale), qu'il est nécessaire d'assurer un retour au calme à 40% de FCM pendant 5 à 10 minutes de récupération active, pour éliminer les déchets de l'exercice et permettre la destruction, au moins partiel de l'acide lactique.</p> <p>Échauffement : un sujet échauffé peut fournir un travail mécanique plus important, avec moins de fatigue, moins de traumatisme musculaire et articulaire et avec une précision supérieure.</p>