**Nom :**

**Prénom :**

**Classe :**

**Date de naissance :**

**Ma VMA en km/h :**

**Ma fréquence cardiaque au repos :**

**Ma fréquence cardiaque juste après l’effort :**

**Livret personnel de compétences Cross Cycle 3 et cycle 4**

**Collège Omeba Tobo Franck Larmet**

**Entourer ma réponse**

**Mon objectif personnel de course est :**

**A/ Je voudrais faire le cross en alternant course lente et marche sportive**

**B/ Je voudrais finir le cross sans marcher**

**C/ Je voudrais terminer dans les 20 premiers**

**D/ Je voudrais terminer sur le podium**

**Quel est le temps utilisé dans la phrase : « Je voudrais… » : …………………………………………...**

**J’explique le choix de mon objectif :**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**Bilan de compétences et ressenti d’après cross :**

**Entourer ma réponse ou écrire ma réponse**

* Ai-je préparé le cross avec mon professeur ? o/n
* Est-ce que j’ai préparé le cross tout seul ? o/n
* Ai-je préparé le cross avec des amis ? o/n
* Ai-je préparé le cross, parfois avec des amis, tout seul et avec le professeur ? …………………
* Qu’est-ce que la VMA ? ………………………...

Quel est la forme de la phrase : « Ai-je préparé… » et quel est le temps utilisé ?

………………………………………………………………………………………………………………

**Objectif santé, hygiène et bien être :**

**Entourer ma réponse ou écrire ma réponse**

* Est-ce que j’ai que j’ai pris ma fréquence cardiaque au repos et après l’effort : oui/non
* Quelle est ma fréquence cardiaque au repos : …..
* Quelle est ma fréquence cardiaque à l’effort : …..
* Définition de la fréquence cardiaque : …………………………………………………….
* Est-ce que j’ai pris mon petit-déjeuner le matin du cross : oui/non
* Qu’est-ce que j’ai mangé le matin ? …………………………………………………………………………………………………………
* Est-ce que j’ai pris ma tenue de sport avec un change ? oui/non
* Est-ce que j’ai apporté un fruit pour manger après le cross ? oui/non
* Est-ce que j’ai apporté une bouteille d’eau pour m’hydrater après l’effort ? oui/non
* Qu’est-ce que veut dire s’hydrater ? …………………………………………………….
* Est-ce que je me suis échauffé avant le cross ? oui/non
* Est-ce que je me suis étiré après le cross ?

 Oui/non

* Quelle distance ai-je parcouru en mètres pendant le cross ? ……………………..
* Quelle distance cela fait-il en convertissant en kilomètres, décamètres, décimètres ? …………….
* Est-ce que je sais poser un tableau de conversion ? oui/non
* Je cite des noms de muscles que je connais :……………………………………………………………………………………………………………………………………………………
* Ai-je atteint mon objectif de course ? Oui/non
* Ai-je atteint mon objectif santé, hygiène ? (Petit-déjeuner, échauffement, étirements, prise de fréquence cardiaque) oui/non
* Est-ce que je peux citer des phrases ou mots en Anglais, Espagnol, Portugais, Créole, Sranan Tongo, Saramaka ou dans une autre langue, en rapport avec le cross ou le sport, l’hygiène et la santé ?

....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

* Suis-je fier de moi et pourquoi ? oui/non
* Pourquoi ?.................................................................................................................................................................................................................................
* Est-ce que je souhaite avoir le commentaire d’un ou plusieurs professeurs ? oui/non

Nom et commentaire du professeur :

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Fiche d’auto-évaluation et ou de Co-évaluation échauffement :**

**-1 J’ai couru pendant trois minutes ou plus en course lente**

**Pourquoi ? : pour échauffer le muscle le plus important du corps humain : le cœur**

**-2 Je mobilise mes articulations en les nommant et/ou en les épelant**

**J’étire les muscles qui sont concernés par l’activité en les étirant deux fois huit secondes en les nommant et/ou les épelant**

**Pourquoi ? :**

* **Pour ne pas me blesser**
* **Pour être performant et pouvoir mettre en place un effort optimal**

**- Pour connaitre le nom des muscles**

**-3 Je mets en place un échauffement spécifique à l’activité avec des efforts d’intensité supérieure**

**Ex : gammes en athlétisme**

* **Pas de gendarme**
* **Montée de genoux**
* **Ouverture/fermeture**
* **Talons/fesses**
* **Alterné**
* **Accélérations progressives**
* **Mises en action**

**Fiche coach :**

* **Je suis bien placé (en zone de feed-back) (1pt)**
* **Je prends l’information (1pt)**
* **Je donne l’information (1pt)**
* **Je collabore (Co-évaluation, auto-évaluation), je fais le bilan à l’issu de la série en zone feed-back (attitude/temps/distance) (1pt)**
* **Je conseille avec des feed-back positifs et objectifs (1pt)**

**Fiche de feed-back :**

* Je donne des informations sur la distance (en mètres) et/ou le temps qu’il reste à parcourir (en minutes et secondes) (temps/distance/repères extéroceptifs)
* C’est bien, continue, accroche-toi, conserve ton allure (milieu de course)
* Si tu es fatigué mets en place la marche sportive (milieu de course) (tactique/attitude/projet)
* Si tu reprends ta course, reprend doucement, c’est bien (milieu de course) (tactique/attitude/projet)
* Si mon partenaire est en avance sur ses temps, il est trop rapide, je lui dis :

Tu vas trop vite gère ton allure (milieu de course) (temps, repères extéroceptifs et proprioceptifs)

* S’il est en retard sur ses temps je lui dis : allonge ta foulée, mets plus de fréquence sur tes appuis (milieu de course) (temps, repères extéroceptifs et proprioceptifs)
* S’il est recroquevillé, je lui dis :

Redresse-toi, regarde devant toi, vers l’horizon (attitude de course)

* S’il a du mal à respirer et qu’il est contracté, je lui dis :

Relâche ta mâchoire, relâche tes épaules, relâche tes mains (milieu de course), ouvre la bouche, prends l’air par le nez et la bouche (repères proprioceptifs)

* S’il prépare le cross sur les objectifs C et D, je lui dis :

Réduis ta foulée, accélère, plus de fréquence, tire sur tes bras (fin de course) (projet, tactique, énergétique)

Les feed-back exprimés en algorithme, sont intégrés de façon progressive dans les séances en utilisant des contenus différenciés.

**Déroulement des séances :**

* Séances 1 et 2 : test VMA, utiliser le test navette plus approprié en collège, pour définir avec l’élève sa VMA en km/h
* Séance 3 :

4x4 minutes de course à 80% de VMA

Introduire la zone de feed-back, et la fiche de coach

Introduire le tableau de distance en rapport avec le temps de course et la VMA

Quand je cours mon coach est en zone coach et réciproquement

* Séance 4 :

3 minutes, 5 minutes, 5 minutes, 3 minutes de course à 80% de VMA

Introduire certains feed-back de façon homéopathique

* Séance 5 :

2 x 8 minutes de course entre 75% et 85% de VMA suivant ma forme du jour (introduire cette notion en rapport avec la connaissance de soi et en profiter pour introduire les règles du petit déjeuner et des heures de sommeil)

* Séance 6 :

2 minutes (85% de VMA) puis 2x8 minutes à 70 % de VMA, puis 2 minutes à 85 % de VMA

Intégrer le découpage chronologique d’une course à différentes allures.

* Séance 7 et 8 :

16 minutes de course entre 70 et 80 % de VMA et/ou reconnaissance du parcours du cross (au moins une semaine avant le cross)

Exemple de tableau, ou les élèves doivent prendre l’information appropriée et relative à leur partenaire :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| VMA | 2 minutes à 85% de VMA | 8 minutes à 70 % de VMA |
| 8 km/h | 227 mètres | 747 m |
| 9km/h | 255 m | 840 m |
| 10km/h | 283 m | 933 m |
| 11km/h | 312 m | 1027 m |
| 12km/h | 340 m | 1120 m |
| 13km/h | 368 m | 1213 m |
| 14km/h | 397 m | 1307 m |
| 15km/h | 425 m | 1400 m |
| 16km/h | 453 m | 1493 m |

Des plots sont échelonnés tous les 20 mètres sur une distance de 100 mètres.

* Le coach prend l’information dans le tableau et indique à son partenaire le projet de distance à parcourir.
* Le coach pendant le temps de course en zone feed-back donne la distance parcourue
* Le coach en fin de course, dans la zone feed-back donne la distance parcourue et s’entretient avec son partenaire pour voir si le projet a été réalisé
* Le coach en fin de séance donne la distance totale parcourue par son partenaire et la compare avec la distance du cross qui est de 2350 mètres. L’objectif étant de dédramatiser la distance.

**Perspectives :**

Pour le cycle 4, il faudra varier les intensités de course et éventuellement varier les séances de travail en alternant de façon plus systématique les séances puissance aérobie/capacité aérobie

Nous préférons pour le cycle 3 axer les séances sur un travail de gestion d’allure d’où le travail plus en capacité aérobie.

* Sur les compétences transdisciplinaires, les élèves de cycle 4, pourront calculer eux-mêmes leur distance à parcourir en fonction de leur pourcentage de VMA (calcul des pourcentages et de mise en place de la règle de 3)
* Un grand concours d’orthographe pourrait être organisé sur la capacité des élèves à épeler les noms de muscle et/ou à définir à l’oral certains acronymes liés à l’EPS ex : VMA, FC etc…

Franck Larmet, professeur EPS Collège Omeba tobo