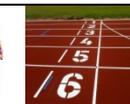




## SP Le défi maîtrise

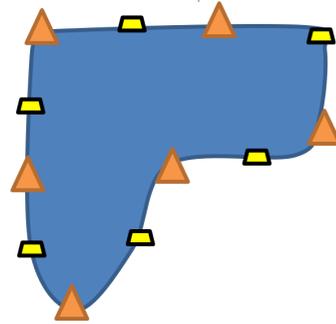


**Acquis :** connaissance de différentes allures de course vu au cours du module

**Difficultés/Nature du trouble :** Troubles Déficitaires de l'Attention (avec ou sans Hyper activité)

- S'engage démesurément ou pas du tout ! Se précipite dans ses choix/actes (**Impulsivité**)
- Difficulté à se focaliser sur un objet d'apprentissage (**Inattention**)
- Déficit de l'estime de soi (**fragilité émotionnelle**)  
**ou Elèves en grande difficulté scolaire persistante**
- Prima de l'action sur la réflexion

<b>Compétences visées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager dans un projet de course réaliste (évoluer aux limites de ses ressources/connaître ses limites)</li> <li>• Centrer les athlètes sur la maîtrise de leur allure maximale.</li> </ul>	<b>APSA</b>	<b>Demi-fond</b>
		niveau	C4 N2
<b>BUT</b> (pour élève)	<b>J'ai réussi si</b> 3 niveaux de réussite correspondant aux 3 niveaux de maîtrise de la compétence	<b>Contenus d'enseignement /principes d'efficacité /règles d'or</b> (à mettre en œuvre pour réussir)	
Gagner son duel	 <p><b>Médaille de BRONZE</b> &gt; 30pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Choisir une allure /un contrat réaliste pour être en réussite</li> <li>▪ Dépasser l'engagement spontanée 'sans retenu' pour comprendre que plus je tiens mes engagements, plus j'ai de chances de gagner.</li> </ul>	
	 <p><b>Médaille d'ARGENT</b> &gt;40pts</p>		
	 <p><b>Médaille d'OR</b> &gt;50pts</p>		

Description de la tâche / consignes					Organisation																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>CONTRAT</th> <th>Adapté</th> <th>Cool</th> <th>Sportif</th> <th>Elite</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6'</td> <td>70%</td> <td>75%</td> <td>80%</td> <td>85%</td> </tr> <tr> <td>3'</td> <td>80%</td> <td>85%</td> <td>90%</td> <td>95%</td> </tr> <tr> <td>1'30</td> <td>90%</td> <td>95%</td> <td>100%</td> <td>105%</td> </tr> </tbody> </table> <p><b><u>Défi sur trois courses : 6' + 3' + 1'30 R=5'</u></b></p> <p>En fonction de sa VMA, chacun dispose d'un contrat : adapté, cool, sportif ou élite.</p> <p>Pour chaque course, l'athlète entoure sur sa fiche un contrat pronostic</p> <p><b>Toutes les 1'30,</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 point si je m'approche de mon contrat de +/- 1 km/h à +/- 0,6 km/h</li> <li>▪ 10 points si je cours à mon pronostic +/- 0.5 km/h à allure exacte.</li> </ul> <p>⇒ SCORE FINAL / 70pts</p> <p>Le juge-chronométreur observe ma course, et note toutes les 1'30" combien de plots j'ai dépassé (donc ma vitesse), puis attribue ou non mes points.</p>					CONTRAT	Adapté	Cool	Sportif	Elite	6'	70%	75%	80%	85%	3'	80%	85%	90%	95%	1'30	90%	95%	100%	105%	<p>Par 2 (de défi équivalent)</p> <p><b>Parcours avec GRANDS plots tous les 25 mètres, + plots bas intermédiaires</b></p> <p><b>Coup de sifflet toutes les 1'30" pour donner la vitesse (nombre de plots dépassés = vitesse de course)</b></p> 
CONTRAT	Adapté	Cool	Sportif	Elite																					
6'	70%	75%	80%	85%																					
3'	80%	85%	90%	95%																					
1'30	90%	95%	100%	105%																					