

**S'ENTRAINER, S'ENTRETENIR**

**OBJECTIFS DE TRANSFORMATION.**

Passer de suivre un projet d'entraînement centré sur la performance à Planifier et conduire un projet d'entraînement visant intervenir sur ses ressources physiques (vitesse, force, endurance, souplesse...) pour obtenir un résultat.

**COMPETENCES RECHERCHES.**

Le collégien mène à bien dans la durée un projet d'entraînement. Il connaît et provoque les effets à obtenir, par la pratique physique, sur son organisme. Il peut en rendre compte

Cela suppose de savoir :

- Mettre en relation en acte la charge (l'intensité, les répétitions ...) et la récupération.
- De mettre en relation intensité et durée
- D'identifier sur soi les effets (ventilation, cardiaque...) pour prendre des décisions.

**VOISEES EDUCATIVES.**

Pratiquer avec plaisir régulièrement une Activité physique en préservant son intégrité physique et celle des autres.

**EXPERIENCE A VIVRE.**

L'état de fatigue et sa gestion.  
La relation entraîneur/entraîné.  
Le contrôle de son activité dans des efforts intenses.  
L'affrontement et ou la coopération dans des situations de rupture physiologique.  
La motivation et l'engagement physique dans l'instant et dans la durée...  
Le relâchement dans l'effort intense  
La récupération dans et après l'action.

**ACTIVITE D'EXPERTISE SOLLICITEE**

Celle-ci s'inscrit dans celle de l'athlète de haut niveau impliqué dans des projets de locomotion de longue durée.

**APSA SUPPORTS**

Ski de fond, cyclisme, course sur route  
Natation. Triathlon, roller

**FORMES DE PRATIQUE.**

Toute situation visant à croiser informations subjectives (ressenti) et informations objectives (temps, espaces, battements...)

**LES COMPETENCES MOTRICES SPECIFIQUES**

Celles relatives à la maîtrise technique des modes de locomotion (rouler, glisser...)

La verbalisation du ressenti