

ENDURANCE

ACQUISITIONS → SAVOIRS

ACQUISITIONS	Savoirs à atteindre pour les « débutants »	Savoirs à atteindre pour les « débrouillés »	Savoirs à atteindre pour les « confirmés »
<p>Fixer et maintenir une allure</p>	<p>Savoirs pour réaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> - courir sans marcher <p>Savoirs pour identifier :</p> <ul style="list-style-type: none"> - contrôler une allure par rapport à des repères 	<p>Savoirs pour réaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> - répéter un rythme de course <p>Savoirs pour gérer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - prendre, garder, stabiliser une allure 	<p>Savoirs pour gérer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - maîtriser, contrôler, adapter sa respiration - adapter, ajuster son allure aux conditions de course
<p>Doser son effort</p>	<p>Savoirs pour réaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> - forcer son expiration <p>Savoirs pour identifier :</p> <ul style="list-style-type: none"> - découvrir ses ressources, ses moyens - apprécier une durée 	<p>Savoirs pour gérer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - adapter, ajuster son allure par rapport : - à ses moyens - à ses ressources - à un contrat 	<p>Savoirs pour gérer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - adapter, ajuster son allure aux conditions de course
<p>Améliorer ses performances</p>	<p>Savoirs pour gérer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - courir sans essoufflement pendant un temps donné 	<p>Savoirs pour identifier :</p> <ul style="list-style-type: none"> - se connaître en course (pulsations cardiaques, rythme respiratoire) 	<p>Savoirs pour réaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avoir une foulée efficace - optimiser sa course en endurance