

L'activité adaptative du débutant en course de durée

(A partir des travaux de A. Lebas)

Elle vise à comprendre comment le pratiquant débutant est fonctionnellement sollicité par l'activité et à quelles adaptations comportementales il va devoir procéder pour progresser.

	Constats comportementaux observables	Ce qui organise l'élève (son intention)	L'obstacle à surmonter (/ à l'individu)	Le problème à résoudre (/ à l'activité)	Thèmes d'étude et propositions
Palier adaptatif A	- déplacement discontinu (alternance marche/course) - ou déplacement continu très lent	- l'élève est organisé par ses sensations de fatigue	- l'élève s'engage en référence aux autres, joue la place, le classement - pas de projet personnel	- courir longtemps sans fatigue excessive	- mettre en relation rythme de course et rythme respiratoire
Palier adaptatif B	- déplacement continu, la vitesse est irrégulière	- l'élève est organisé par le maintien de l'allure d'une course économique	- l'élève doit s'adapter à la fatigue	- courir longtemps et parcourir une distance minimum	- mettre en relation vitesse et distance à parcourir (passer des sensations externes à des sensations internes)
Palier adaptatif C	- la course est régulière, le rythme respiratoire stable et coordonné avec le rythme de course	- l'élève est organisé par la stabilité de la vitesse de déplacement	- l'élève doit s'engager économiquement dans l'action	- parcourir la plus grande distance possible en un temps défini	- mettre en relation vitesse et temps de course (passer des sensations externes à des sensations internes)
Palier adaptatif D	- l'élève adapte sa vitesse au temps de course - la vitesse est optimisée par rapport à son potentiel	- l'élève est organisé par son projet personnel de course			