CA N°5 / Activité COURSE EN DUREE

Modalités de l'épreuve :

L'épreuve se déroule sur une période couvrant 45 fois une minute. L'élève utilise ces périodes pour faire la démonstration de ses acquisitions en fonction de l'objectif qu'il s'est fixé pour sa période d'entrainement. La séance d'évaluation fait partie intégrante de la séquence d'entrainement.

L'élève choisit son thème d'entrainement parmi trois possibles et définit ses paramètres d'entrainement (durée de course, intensité, durée et nature des récupérations)

A chaque minute, un coup de sifflet permet de constater si l'élève est revenu dans la zone de validation et ainsi de savoir s'il a couru à la vitesse prévue.

La nature et les temps des récupérations font partie intégrante de l'épreuve.

Attendus de fin de cycle	Déclinaison	Maîtrise Insuffisante	Maîtrise Fragile	Maîtrise satisfaisante	Très bonne maîtrise
AFL 1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. / 12 points	Produire / 8pts	Pas d'engagement dans l'effort au regard du mobile choisi	La production est organisée autour d'un choix thématique peu réfléchi voir aléatoire	Un thème d'entrainement est identifiable et sert de support à la production.	Le thème d'entrainement est choisie en fonction d'un projet personnelqui peut être en lien avec un pratique extérieure spécifique.
		L'utilisation du dispostif est aléatoire et l'éléve ne respecte pas les temps de course et vitesses annoncées.	Engagement insuffisant dans l'effort au regard du mobile choisi	Engagement suffisant dans l'effort au regard du mobile choisi	Engagement important dans l'effort au regard du mobile choisi
			Les vitesses et temps de course dans les intensités correspondantes sont patiellement respectées.	Les vitesses et temps de course dans les intensités correspondantes sont dans l'ensemble respectées.	L' élève maitrise les vitesses de course ainsi que les variations d'allure
		0 2	2 4	4 6	6 8
	Analyser / 4pts	L'analyse est contruite à partir de ressentis physiques et respiratoires très basique. Pas de recueil d'informations et de données au cours de l'activité.	L'analyse repose sur un relevé de données basé sur les ressentis physiques, respiratoires et la fréquence cardiaque lors de l'activité. Le lien entre FC et intensité de course reste absent.	La fréquence cardiaque est le support prioritaire de l'analyse. Les relévés effectuées permettent de définir des intensités de course précises à mettre en lien avec les choix effectués en amont de l'épreuve.	L'analyse est fine et réfléchie. Elle est basée sur les relévés des fréquences cardiaques au cours de l'épreuve et le candidat propose un regard critique sur les données. (Ecart théorie/pratique, prise en compte des paramètres aléatoires = météo, horaires...)
		0 1	1 2	2 3	3 4
Pour AFL 2 & AFL 3	Si /2	0 0,5	0,5 1	1 1,5	1,5 2
	Si /4	0 1	1 2	2 3	3 4
	Si /6	0 1,5	1,5 3	3 4,5	4,5 6
AFL 2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.	Comprendre et intérioriser les méthodologies liées à l'entrainement.	**Entrainement inadapté**	**Entrainement partiellement adapté**	**Entrainement adapté**	**Entrainement optimisé**
		L'élève n'intègre pas sa pratique à un programme d'entrainement préalablement choisi.	L'élève propose un programme d'entrainement identique d'une séance à l'autre en lien avec le mobile choisi.	L'élève propose un programme d'entrainement évolutif et adapté en fonction de son projet d'évaluation.	L'élève optimise son programme d'entrainement au regard de son projet final.
		Les séquences d'entrainement ne sont pas préparées. Le temps de pratique est en inéquation avec l'activité et les objectifs visés.	Les séquences d'entrainement sont parfois incomplètes et tous les temps ne sont pas présents dans la séance.	Les séquences d'entrainement sont cohérentes et respectent les principes spécifiques au mobile choisi.	Les séquences d'entrainement sont réflechies et adatptée au regard des principes spécifiques du mobile choisi.
		Pas de mise en place de dipositif et pas de relevé de données permettant un bilan de pratique.	Les dispositifs uitlisés sont approximatifs et varient très peu. Relevé de données occasionnel et peu exploité.	Les dipositifs sont évolutifs et le recueil de données apparait comme essentiel dans la construction des séances suivantes.	L'élève adapte / créer des dispositifs pour varier son entrainement. Les données recueillis (notamment la FC) sont au cœur du projet d'entrainement.
AFL 3 : Coopérer pour faire progresser	Accéder à une autonomie complète dans la mise en œuvre de son entrainement. L'élève choisit deux rôles parmi l'ensemble des possibles : entraineur, secrétaire, chronométreur...	L'élève agit seul dans sa pratique.	L'élève collabore de manière épisodique.	L'élève fait partie d'un "groupe" de travail stable constitué à partir d'objectifs similaires.	L'élève fait partie d'un "groupe" de travail constitué à partir d'objectifs similaires.
		Pas d'interaction permettant un contrôle/retour sur sa pratique (source de progrès).	Les interactions sont centrées sur l'organisation matérielle (mise en place de dispositifs).	L'élève fourni des retours sur sa pratique et celles des autres afin de progresser.	L'élève manipule des données précises (temps, Fc, distance, intensité) afin de corriger, améliorer et optimiser la pratique.