

Annexe

CAP BEP : COURSE EN DURÉE

COMPÉTENCE ATTENDUE		PRINCIPE D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
Niveau 3 : Moduler l'intensité et la durée de ses déplacements, en rapport avec une référence personnalisée, pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir.		Le candidat doit choisir un objectif parmi les 2 qui lui sont présentés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme. Pour cela, le candidat doit identifier ce qu'il vise comme étant « le bon usage de soi » au sein d'un contexte de vie singulier. Les 2 objectifs sont : Objectif 1 : Développer une santé physiologique personnelle optimale Objectif 2 : Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette Dans le cadre du protocole d'évaluation, le candidat doit donc réaliser un extrait d'une séance d'entraînement intégrant une entrée dans l'activité et des efforts (déplacements en course ou en course/marche) d'une durée de 15 à 20 minutes (y compris les temps de récupération). Des repères sonores ou visuels externes sont régulièrement annoncés aux candidats au cours de leur entraînement (par exemple : annonce de chaque minute de l'entraînement, utilisation possible d'un cardio-fréquencemètre...). Il est demandé au candidat de construire et de réaliser une partie de la séance d'entraînement. Au minimum 2 changements d'allures au cours de cet effort sont attendus. La charge des entraînements proposés (distances, intensités, récupération), et qui intègre la partie conçue par le candidat, est indiquée dans le protocole d'évaluation du projet pédagogique de l'établissement, présenté à la commission académique des examens. Il est donc exigé du candidat : - qu'il conçoive une partie de sa séance d'entraînement et qu'elle soit intégrée à l'autre partie présentée dans le protocole d'évaluation de l'établissement - qu'il justifie par oral ou par l'écrit l'objectif poursuivi par un motif d'agir personnel - qu'il exprime par oral ou par l'écrit les sensations qu'il identifie au regard de la charge de travail effectivement réalisée - qu'il intègre des allures de course relatives aux types efforts exigées par l'objectif choisi et qu'il doit avoir expérimentées au cours de sa préparation à cette épreuve.		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 3 NON ATTEINT		Niveau 3 ATTEINT
4 points	CONCEVOIR	Le candidat ne sait pas justifier le choix de son objectif. La partie de séance qu'il a construite n'est pas en relation avec l'objectif visé. De 0 à 1,5 point	Le candidat justifie globalement le choix de son objectif. La partie de séance qu'il a construite est en relation avec l'objectif visé. De 2 à 3 points	Le candidat exprime précisément pourquoi il a choisi cet objectif et le met en relation avec un contexte de vie personnel. La partie de séance qu'il a construite est en relation étroite avec l'objectif visé et avec son motif d'agir personnel. 3,5 ou 4 points
13 points	PRODUIRE Respect des caractéristiques du registre sollicité Respect des allures annoncées et Statut de l'effet corporel	L'élève reproduit partiellement les séries sans respecter précisément les contraintes du contrat (distances, temps de récupération, tout est approximatif). Il ne contrôle pas systématiquement ses allures de déplacement après chaque séquence de travail. La production de forme est incomplète et ne produit que des effets inappropriés à l'objectif visé. de 0 à 6,5 points	Applique et respecte les principes relatifs à l'objectif visé. La majorité de ses séquences d'effort respectent les allures de déplacement prévues. De la reproduction de forme à la production d'effets. de 7 à 10 points	Régule précisément son engagement en fonction de ses sensations et de repères externes en relation à l'objectif visé. Les allures des déplacements sont très majoritairement fidèles à celles prévues. les formes gestuelles permettent de viser une production volontaire d'effets, relatifs à l'objectif visé. de 11 à 12 points
3 points	ANALYSER Analyse et perception des effets. (de l'émotion au ressenti)	L'irrégularité des allures dans les séries ne permet pas une analyse pertinente du travail fourni. Un ou 2 items pour identifier un état émotionnel global. 0 ou 1 point	Les effets corporels sont identifiés mais perçus et interprétés en terme de sensations de façon exagérée (Loi du « tout ou rien »). Par exemple, sur une échelle de ressenti, l'élève se positionne souvent aux extrêmes. 2 points	L'élève décrit plus précisément les sensations perçues en utilisant une terminologie plus adaptée. Les effets corporels commencent à être interprétés en terme de ressentis, d'abord isolément (essoufflement, perte d'amplitude de la foulée, tension ou fatigue musculaire localisée ...) puis mis en relation avec les efforts qu'il produit. 3 points