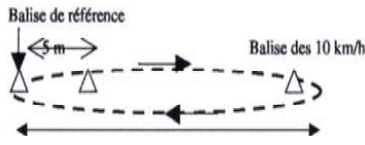


## Compétences propres 5 - CP5

COURSE EN DURÉE		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue				
<b>Niveau 4</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition, etc.).  <b>Schéma de principe :</b>  (Ex. : pour une vitesse de 10 km/h, l'élève court 83 m à l'aller et 83 m au retour, en 1 minute). Tout autre dispositif est accepté dès lors qu'il permet le passage systématique de tous les candidats auprès de la balise de référence à chaque minute.		L'épreuve peut se réaliser au sein d'un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses allant de 5 à 20 km/h. D'autres balises seront installées pour matérialiser ces vitesses. La règle impose à tous les coureurs de repasser régulièrement et systématiquement dans une zone prédéfinie autour de la balise de référence (5 m d'avance ou de retard sont acceptés). Le dispositif est décrit ci-contre. <b>Le candidat choisit</b> , parmi les trois mobiles proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme : <b>MOBILE 1</b> - Accompagner un objectif sportif. <b>MOBILE 2</b> - Rechercher une forme optimale. <b>MOBILE 3</b> - Récupérer, se détendre, affiner sa silhouette. <b>Il construit</b> le projet de sa séance de travail, prévue sur un temps de 30 minutes, hors échauffement. Il doit utiliser une forme de travail préalablement imposée par le jury à partir du carnet d'entraînement et en fonction du mobile choisi (travail continu, interval training...) sur une au moins des séquences proposées. Dans le projet présenté, le candidat précise le mobile choisi, la forme de travail imposée et construit sa séance en conséquence. Il indique les temps et les intensités des courses en km/h, les temps et les types de récupération, les sensations attendues, avant de commencer l'épreuve. Ses temps de course ou de récupération seront toujours structurés autour de blocs d'une minute (ex. : 2 x 15 "15 " ou 1 x 30"-30") et il devra procéder à 3 changements d'allure minimum pendant les 30 minutes. <b>Le candidat réalise</b> ensuite la séance qu'il a construite. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève ses retards et ses avances ainsi que les fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence, lui rappelle éventuellement son projet. Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes. A l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade, des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de son entraînement. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il envisage les perspectives de transformation de sa charge d'entraînement à court terme. Une fiche individualisée fait apparaître l'objectif personnel poursuivi, la VMA et permet l'écriture de cette séance de travail, de sa réalisation effective, ainsi que des commentaires et conclusions. Cette fiche est un outil pour évaluer, concevoir et analyser.		
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis	Degrés d'acquisition du niveau 4	
		de 0 à 09 pts	de 10 à 20 pts	
07	<b>Concevoir</b> et mettre en œuvre une séquence de 30 minutes prévoyant, les temps de courses et intensités, les temps et types de récupérations, en fonction du mobile annoncé et de la forme de travail imposée. L'intégration (pour soi) de connaissances sur l'entraînement. La justification des choix.	Le projet d'entraînement n'est pas cohérent par rapport à l'objectif annoncé ou à la forme de travail imposée. L'ensemble des éléments de la séance est mal renseigné et/ou inadapté : objectif mal précisé, temps et intensités de course, temps et types de récupérations inadaptés. Le candidat ne sait pas justifier ses choix (volume de la charge de travail, etc.). <b>0 à 3 points</b>	Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble justifiés et cohérents : choix d'allures de course, de temps et de type de récupération, adaptés à la VMA de l'élève et adaptés aux effets visés. Dans son commentaire, le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales sur l'entraînement ou par ses sensations. <b>3,5 à 5 points</b>	Le projet et les éléments le composant sont ici tout à fait adaptés à l'objectif annoncé et au potentiel réel (VMA) du candidat. La séance est personnalisée, justifiée par des connaissances précises sur l'entraînement, la diététique et par l'analyse de ses sensations. Les paramètres de la charge sont clairement explicités. <b>5,5 à 7 points</b>
10	<b>Produire</b> un effort adapté à ses ressources et à son mobile. La connaissance de soi du candidat et sa capacité à réaliser le jour J ce qu'il a prévu. C'est la partie révélatrice, quel que soit le mobile retenu, de l'intégration d'allures de courses.	Le volume total de courses n'est réalisé qu'à 80 % de ce qui est annoncé. Les vitesses annoncées ne sont pas maîtrisées : plus de 15 passages à la balise de référence ne sont pas satisfaisants (avance ou retard, fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence en fonction des mobiles). Les récupérations prévues sont mal contrôlées. <b>0 à 4,5 points</b>	Le volume total de course est réalisé au moins à 90 % de ce qui est annoncé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : une vingtaine de passages à la balise de référence sont satisfaisants.  Les récupérations prévues sont réalisées. <b>5 à 5 points</b>	Le volume total de course est réalisé.  Les vitesses annoncées sont maîtrisées : entre 27 et 30 passages sont satisfaisants sur l'ensemble de l'épreuve.  Les récupérations prévues sont réalisées. <b>8 à 10 points</b>
03	<b>Analyser</b> de façon explicite sa prestation. C'est effectuer soi-même, après l'épreuve, un bilan de ses réalisations puis répondre à la question : « que changer la semaine prochaine et pourquoi ? ».	Bilan sommaire ou partiellement erroné. Adaptation non envisagée ou non justifiée. <b>0 à 1 point</b>	Bilan réaliste. Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique. <b>1,5 à 2 points</b>	Bilan expliqué. Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et des connaissances sur l'entraînement, la diététique. <b>2,5 à 3 points</b>