

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BGT** | **COURSE EN DUREE** | **CA5** |

**Principes d’évaluation**

* L’AFL1 s’évalue le jour du CCF en observant la séance d’entrainement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis, par une épreuve d’évaluation respectant le référentiel national du champ d’apprentissage
* L’AFL2 et l’AFL3 s’évaluent au fil de la séquence d’enseignement et éventuellement le jour de l’épreuve, en référence aux repères nationaux
* L’évaluation de l’AFL2 peut s’appuyer sur le carnet de suivi
* En fonction du choix fait par l’élève entre les 3 objectifs ; s’entraîner pour développer son endurance fondamentale. ( 60 à 70% de la VMA) » et « s’entraîner pour développer sa capacité aérobie (70 à 85% de la VMA) » ou « s’entraîner pour développer sa puissance aérobie ( 90 à 110% de la VMA )» , élaborer et réaliser une séance d’entraînement de 30 minutes en adaptant temps de course à différentes allures cibles,% de VMA et temps de récupération après un échauffement efficace .

**Barème et notation**

* L’AFL1 est noté sur 12 points (chacun des éléments est noté au moins sur 4 points)
* Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves avec trois possibilités de répartition : AFL2 = 4 pts /AFL3 = 4 pts ; AFL2 = 6 pts /AFL3 = 2 pts ; AFL2 = 2 pts /AFL3 = 6 pts

**Choix possibles pour les élèves**

* AFL1 et AFL2 : Choix du projet d’entrainement
* AFL1 et AFL2 : Choix des paramètres d’entrainement
* AFL3 : Choix des modalités d’aide de son ou ses partenaires
* AFL2 et AFL3 : Le poids relatif dans l’évaluation

**Repères d’évaluation de l’AFL1** : S’engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d’entraînement cohérents avec le thème retenu

AFL déclinée dans l’activité : courir à différentes allures-cibles sur des temps et des % de VMA adaptés à son choix d’objectif avec les temps de récupération adéquats

|  |
| --- |
| Principe d’élaboration des épreuves du champ d’apprentissage |
| Sur un parcours en navette (ou autre au choix de l’enseignant) qui permet d’identifier les vitesses en km/h ; l’élève conçoit une séance d’entraînement de 30 minutes après un échauffement structuré.Sur ces 30 minutes, il devra impérativement courir au minimum à deux allures différentes (au moins 2km/h d’écart ) et choisir les temps de séquence de course, le % de VMA , et les temps de récupération en fonction de l’objectif choisi parmi trois mobiles « s’entraîner pour développer son endurance  fondamentale. ( 60 à 70% de la VMA) »  et « s’entraîner pour développer sa capacité aérobie (80 à 90 % de la VMA) » ou « s’entraîner pour développer sa puissance aérobie ( 90 à 110% de la VMA )»Chaque minute de course est validée par un observateur à chaque passage en « zone de tolérance » de 5m.Lors de chaque moment de récupération, il indique à son observateur son ressenti sur la séquence qui vient de s’achever entre « facile » « sensation d’effort » « essoufflé » « épuisé » et les régulations éventuelles. |
| Éléments à évaluer | Degré d'acquisition 1  | Degré 2  | Degré 3  | Degré 4  |
| Produire /8 | Objectif incohérent ou non expliquéLes choix de % de VMA, temps de course, et temps de récupération sont incohérents ou copiés0 à 17 à 8 min non validées1 | Objectif lié à un mobile personnel vague et non identifiéLes choix chiffrés sont partiellement justes1 à 25 à 6 min non validées2 | Objectif cohérent mais le mobile personnel n’est pas encore personnalisé et défini Les choix chiffrés sont cohérents avec l’objectif 2 à 33 à 4min non validées3 | Objectif lié à un mobile personnel identifié et précisLes choix chiffrés sont en cohérence en référence aux connaissances sur l’entraînement abordé et témoignent d’une recherche d’effort3 à 40 à 2 min non validées4 |
| Analyser /4 | Non identification des ressentisRégulations absentes ou incohérentes *Beaucoup de « facile » sans régulation ou « épuisé avec facilitation excessive*0 à 1 | Identification partielle et/ou erronée des ressentisRégulations inadaptées au regard des indicateurs relevés *L’élève est en deçà de ses capacités**Souvent « facile » ou « sensation d’effort »*1 à 2 | Identification des ressentisRelevé de données chiffrées exploitablesRégulations en rapport avec les ressentis*De – en – de « facile » sauf en récup de fin, régule si après « épuisé » il se rend compte qu’il ne va pas terminer*2 à 3 | Identification préciseRégulations pertinentes à partir du croisement d’indicateurs chiffrés et de ressentissélectionnés ou absence de régulation car la séance est travaillée et éprouvée au cours du cycle*L’élève est dans l’effort cible, il est à ses limites et modifie d’1km/h pour s’en sortir si épuisé*3 à 4 |

**Repères d’évaluation de l’AFL2 :** « S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés »

**AFL 2 déclinée dans l’activité : « s’entraîner, régulièrement pour affiner son objectif de course et déterminer ses temps de course, allures en %de VMA et temps de récupération »**

Appui possible sur le carnet de suivi d’entraînement

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| Echauffement non préparé, survoléChoix de l’élève incohérents ou non identifiés sur le carnetL’élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d’entrainement choisiLes entraînements sont réalisés partiellement (s’arrête) | Echauffement simple (tours de terrains) ou copiéMise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchésL’élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d’entrainement Les entraînements sont réalisés sans chercher à progresser, sans régulation | Echauffement construit durant les leçons, progressif Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples, l’élève reproduit les propositions du carnet d’entraînement sans les personnaliserL’élève conçoit de manière pertinente son projet d’entrainement | Echauffement construit, personnalisé, progressif, mène l’échauffementPersonnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail.L’élève conçoit, régule et justifie son projet d’entrainement,Cherche à tester ses limites durant les entraînements |

**Repères d’évaluation de l’AFL3 :** « Coopérer pour faire progresser » Rôle observateur/coach

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| L’observateur ne note pas les données, ne donne pas d’indications au coureur, est mal placé, n’est pas attentif | L’élève valide aléatoirement les minutes de course, donne peu d’informations à son coureur. | L’observateur note objectivement la course de son partenaire, lui donne à chaque changement de vitesse ou de récupération les infos nécessaires. | Idem degré 3 plus conseils pour réussir, pour progresser |

**Correspondances entre degrés et points pour l’AFL2 et l’AFL3** (selon choix de la répartition des points des élèves)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Points choisis AFL2 / AL3 | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| /4pts | 1 | 2 | 3 | 4 |
| /2pts | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 |
| /6pts | 1,5 | 2,5 | 4,5 | 6 |