|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CAP** | **Course en durée** | **CA 5** |
| **Principe d’élaboration de l’épreuve** :  Le candidat doit réaliser une séance d’entrainement, en orientant son activité à partir d'un des deux thèmes d'entrainement suivant :   * Chercher à maintenir un effort soutenu * Chercher à s’engager dans un effort modéré mais prolongé   Durant le cycle, les élèves expérimentent pour chaque thème d’entrainement plusieurs méthodes (constante, croissante, pyramidale…). L’élève choisit pour l’évaluation, la méthode qui lui convient pour le mobile qu’il a retenu en présentant sa course d’entraînement finale.  **Conception :** En début de séance le candidat remplit son carnet d’entrainement pour construire le plan détaillé de sa séance. Celui-ci comprend l'échauffement et plusieurs séquences de course d'allures différentes pour une durée de 20 minutes en fonction de l’objectif choisi. Le cycle permet de vivre des séances types, où tout est renseigné, puis des séances à trou pour former à l’évaluation.  **Réalisation :** Dans un premier temps, les élèves s’échauffent de manière autonome, en respectant la démarche d’échauffement demandée. Dans un deuxième temps, lesélèves se regroupent en binôme (1 coureur / 1 observateur), la classe est donc partagée en deux groupes : coureurs et observateurs. Ils travaillent selon le dispositif suivant :     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Balise | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | Distance avec la zone de référence | 42 | 50 | 58 | 67 | 75 | 83 | 92 | 100 | 108 | 117 | 125 | 133 | 142 | 150 |   L’élève court en aller-retour de la zone de référence jusqu’à la balise envisagée (selon l’intensité de travail choisie : % de la VMA). Pour contrôler et ajuster ses allures, l'élève bénéficie d'une information sonore : un coup de sifflet donné par l’enseignant toutes les minutes. Le binôme observe et relève les balises franchies sur le carnet d’entrainement du coureur.  **Analyse :** Dans un troisième temps, l’observateur rapporte les informations au coureur (temps d’échange sur les retards et avances à la balise de référence). Le coureur peut ainsi établir un commentaire écrit, en prenant en compte également les sensations éprouvées pendant la course (respiration et douleur musculaire).  Et inversement des rôles coureur-observateur. | | |



**Evaluation de fin de séquence : 12 points**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP1**  **Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.**  **7 Points** | **Degré 1** | | | **Degré 2** | | **Degré 3** | | **Degré4** |
| **Le coureur aléatoire**  **Concevoir :** Choix incohérents (allures, temps de course) et/ou séance incomplète.  **0 à 0.75 pt**  **Gérer son allure de course (% VMA) :**  7 ; 8 ; 9 erreurs et plus  (+/- 5m de retard ou avance par rapport à la balise à réaliser). | | | **Le coureur imprécis**  **Concevoir :** Choix souvent inadaptés au thème d’entrainement choisi.  **1 pt**  **Gérer son allure de course (% VMA) :**  5 ou 6 erreurs | | **Le coureur engagé**  **Concevoir :** Choix cohérents avec le thème d’entrainement choisi.  **2 pts**  **Gérer son allure de course (% VMA) :**  3 ou 4 erreurs | | **Le coureur perfectionné**  **Concevoir :** Choix réalistes en lien avec le bilan de la séance précédente et adaptés aux ressources de l’élève.  **3pts**  **Gérer son allure de course (% VMA) :**  Entre 0 et 2 erreurs constatées |
| **0.5** | **1** | **1.5** | **2** | **2.5** | **3** | **3.5** | **4 points** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP 2**  **Éprouver différentes méthodes d’entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.**  **5 points** | **Degré 1** | | **Degré 2** | | | **Degré 3** | | | | **Degré 4** | |
| **Le copieur**  L’élève se focalise sur la reproduction d’une méthode unique sans envisager d’autres expérimentations.  Pas de relevé des variables sur le carnet, aucun choix effectué au fil des séances (recopiage). | | **L’hasardeux**  L’élève ne tire pas profit de l’expérience des différentes méthodes proposées. La réalisation s’effectue par duplication, sans réflexion.  Peu de relevé sur le carnet, pas d’adaptation et peu de choix au fil des séances. | | | **Le réfléchi**  L’élève effectue un choix de charge de travail en fonction de l’expérience vécue dans diverses méthodes.  Des oublis mais du sérieux dans les relevés sur le carnet, avec une adaptation des choix au fil des séances. | | | | **L’expérimenté**  Il sélectionne ses méthodes en fonction de l’expérience qu’il en retire.  Relevés complets avec une adaptation et des choix judicieux sur chaque séance. | |
| **0** | **0,5** | **1** | **1,5** | **2** | **2,5** | **3** | **3,5** | **4** | **4,5** | **5** |

**Evaluation au fil de la séquence : 8 points**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP évalué** | **Repères d’évaluation** | | | | | | | |
| **Degré 1** | | **Degré 2** | | **Degré 3** | | **Degré 4** | |
| **AFLP 3**  Systématiser un retour réflexif sur sa  pratique pour réguler sa charge de travail  en fonction d’indicateurs de l’effort  (fréquence cardiaque, ressenti musculaire  et respiratoire, fatigue générale). | L’élève agit sans établir de lien entre la réalisation de sa séance et les effets ressentis  Il prélève peu d’indicateurs pour réguler sa pratique  Pas de relevédes variables sur le carnet, aucun choix effectué au fil des séances (recopiage). | **0,5** | L’élève identifie à postériori les effets  sans les anticiper, ni réguler la charge  de travail  Il prélève occasionnellement les  indicateurs d’effort les plus simples  Peu de relevé sur le carnet, pas d’adaptation et peu de choix au fil des séances. | **1** | L’élève associe des ressentis à la charge de travail. Ces sensations engagent une régulation à court terme (modulation du travail dans le respect du thème)  Il prélève le plus souvent des indicateurs d’effort multiples.  . Des oublis mais du sérieux dans les relevés sur le carnet, avec une adaptation des choix au fil des séances | **1,5** | L’élève associe des ressentis de  différentes natures qui lui permettent d’ajuster sa charge de travail à court et moyen termes  Il prélève systématiquement des  indicateurs variés pendant et après son effort.  Relevés complets avec une adaptation et des choix judicieux sur chaque séance. | **2** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1,5** | **3** | **4,5** | **6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP évalué** | **Repères d’évaluation** | | | | | | | |
| **Degré 1** | | **Degré 2** | | **Degré 3** | | **Degré 4** | |
| **AFLP 4**  Agir avec et pour les autres en vue de la  réalisation du projet d’entrainement en  assurant spontanément les rôles sociaux. | .Il agit seul et pour lui-même  Deux rôles sociaux :  Juge secrétaire  Elève passif, spectateur, ne complète pas les relevés.  Elève partenaire : désintéressé, aucun conseil | 0.5 | .Il accepte d’aider son partenaire sur  Sollicitation  Deux rôles sociaux :  Juge secrétaire :  Elève partiellement concerné.  Observations à distance, avec des erreurs  Elève partenaire : aide partiellement | 1 | Il est volontiers actif dans l’aide de la  pratique de son partenaire  Deux rôles sociaux :  Juge secrétaire  Elève concerné par son rôle, actif.  Observations correctes.  Elève partenaire : aide régulièrement | 1.5 | Il devient un leader positif pour aider la pratique du groupe  Deux rôles sociaux :  Juge secrétaire  Elève réactif, concerné, qui coache son partenaire.  Observations complètes et correctes.  Elève partenaire :conseille de façon pertinente | 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.5 | 3 | 4,5 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP évalué** | **Repères d’évaluation** | | | | | | | |
| **Degré 1** | | **Degré 2** | | **Degré 3** | | **Degré 4** | |
| **AFLP 5**  Construire une motricité contrôlée pour  évoluer dans des conditions sécuritaires. | Il effectue des actions parfois incontrôlées qui peuvent fragiliser son intégrité physique  Aucun investissement, désintérêt totale du projet. | **0,5** | Il réalise une motricité sécuritaire, mais  Energivore  Investissement irrégulier, désintérêt pour le projet. | **1** | Il assure des actions motrices précises  et contrôlées visant l’efficience  Investissement régulier. Concrétisation du projet. | **1,5** | Il évolue en sécurité pour lui-même et pour les autres.  Investissement maximum. Compréhension et concrétisation complète du projet. | **2** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1,5** | **3** | **4,5** | **6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP évalué** | **Repères d’évaluation** | | | | | | | |
| **Degré 1** | | **Degré 2** | | **Degré 3** | | **Degré 4** | |
| **AFLP 6**  Intégrer des conseils d’entrainement, de  diététique, d’hygiène de vie pour se  construire un mode de vie sain et une  pratique raisonnée. | Il porte une attention très relative aux conseils prodigués.  Echauffement inexistant ou insuffisant | **0,5** | Il connaît quelques conseils.  Echauffement incomplet, autonomie partielle. | **1** | .  Il retient et applique les principaux  conseils.  Echauffement satisfaisant, reproduit la démarche proposée de façon autonome. | **1,5** | Il témoigne d’un intérêt sur les  connaissances associées à sa pratique  qu’il enrichit par des recherches  personnelles.  Echauffement complet et efficace, l’élève enrichi la démarche proposée, et fait le lien avec sa séance de course prévue. | **2** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1,5** | **3** | **4,5** | **6** |