|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **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 sapratique pour réguler sa charge de travailen fonction d’indicateurs de l’effort(fréquence cardiaque, ressenti musculaireet respiratoire, fatigue générale). | L’élève agit sans établir de lien entre la réalisation de sa séance et les effets ressentisIl prélève peu d’indicateurs pour réguler sa pratiquePas de relevédes variables sur le carnet, aucun choix effectué au fil des séances (recopiage). | **0,5** | L’élève identifie à postériori les effetssans les anticiper, ni réguler la chargede travailIl prélève occasionnellement lesindicateurs d’effort les plus simplesPeu 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 dedifférentes natures qui lui permettent d’ajuster sa charge de travail à court et moyen termesIl prélève systématiquement desindicateurs 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 laréalisation du projet d’entrainement enassurant spontanément les rôles sociaux. | .Il agit seul et pour lui-mêmeDeux rôles sociaux :Juge secrétaireElève passif, spectateur, ne complète pas les relevés.Elève partenaire : désintéressé, aucun conseil | 0.5 | .Il accepte d’aider son partenaire surSollicitationDeux rôles sociaux :Juge secrétaire :Elève partiellement concerné.Observations à distance, avec des erreursElève partenaire : aide partiellement  | 1 | Il est volontiers actif dans l’aide de lapratique de son partenaireDeux rôles sociaux :Juge secrétaireElève concerné par son rôle, actif.Observations correctes.Elève partenaire : aide régulièrement  | 1.5 | Il devient un leader positif pour aider la pratique du groupeDeux rôles sociaux :Juge secrétaireElève 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 pourévoluer dans des conditions sécuritaires. | Il effectue des actions parfois incontrôlées qui peuvent fragiliser son intégrité physiqueAucun investissement, désintérêt totale du projet. | **0,5** | Il réalise une motricité sécuritaire, maisEnergivoreInvestissement irrégulier, désintérêt pour le projet. | **1** | Il assure des actions motrices préciseset contrôlées visant l’efficienceInvestissement 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, dediététique, d’hygiène de vie pour seconstruire un mode de vie sain et unepratique 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 principauxconseils.Echauffement satisfaisant, reproduit la démarche proposée de façon autonome. | **1,5** | Il témoigne d’un intérêt sur lesconnaissances associées à sa pratiquequ’il enrichit par des recherchespersonnelles.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** |

*