

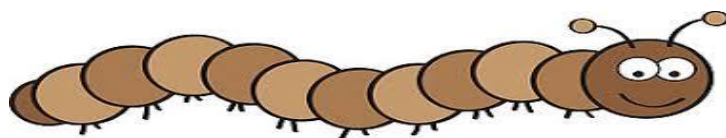
# Activité : Course de Durée



C.A.  
n°5

**AFL 1**  
sur 12 points

*Situation d'évaluation :*  
en fin de séquence. [ co-évaluation ]



Epreuve des « 4000 pattes » (... en collectif !)

Réaliser le plus précisément possible un « temps annoncé collectivement » pour parcourir une distance de 4000 mètres en « relai » sur une piste de 400 mètres. Les équipes peuvent être :

- des « trios » = il y aura toujours 2 coureurs & 1 élève en récupération (relai).
- des « quatuors » = il y aura toujours 3 coureurs & 1 élève en récupération (relai).

A chaque tour de piste, un « relai » sera effectué (= remplacement d'un coureur).

Pour que le « relai » soit accepté, il est nécessaire que l'équipe au complet soit présente dans la « zone de relai » longue de 10 mètres, matérialisée par 2 plots et située au point de départ.

La mixité au sein des « trios » &/ou « quatuors » est libre et non obligatoire. Choix des groupes :

- ☐ dynamique de « défi » ( intensité des efforts proche de 90% de V.M.A. : puissance aérobie )
- ☐ dynamique d'« entretien » ( intensité comprise entre 60% & 80% de V.M.A. : capacité aérobie )

Repères d'évaluation :

« +/- 5 % par rapport au temps annoncé » = score maximal.

« 20 % et au-delà du temps annoncé » = score minimal.

... associé à une capacité à formuler des « choix » cohérents au regard du thème retenu {analyser}.

Un « bonus » supplémentaire de « 5% » face au temps annoncé sera accordé aux :

- « quatuors » car ces équipes disposent d'un temps de récupération moindre au regard des « trios ».
- groupes valorisant la « cohésion-dévotion » [= un(e) élève parcourt l'intégralité de la distance ]

**AFL 2&3** sur 8 points

*Situation d'évaluation :* au fil des séquences.

**AFL 2**

Être capable d'exploiter de façon optimale son potentiel et celui de l'équipe  
... en s'y préparant dans la « durée » !

**AFL 3**

... en y assurant l'organisation finale afin que cet effort ne soit pas « enduré » !( ... mais amené à « perdurer » !)  
Rôle d'observateur [ fiche de relevé ]      Rôle de coach [ cohésion de groupe ]