

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION de l'EPREUVE													
<p>Réaliser et orienter son activité pour son développement et l'entretien de soi</p> <p>Niveau 4 :</p> <p>Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à 1 mobile personnel, prévoir et réaliser 1série de courses en utilisant ≠paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition, ..)</p>		<p>Choisir 1 thème d'entraînement sur 3, le justifier par 1 mobile personnel lié à des effets recherchés et différés sur Soi</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire 1 <i>effort intense</i> en travaillant sa Puissance Aérobic - <i>maintenir</i> 1 <i>effort soutenu</i> en développant sa Capacité Aérobic - s'engager dans 1 <i>effort modéré et prolongé</i> en développant son Endurance Fondamentale <p>Donner un plan de séance, basé sur son entraînement incluant : Echauffement, plusieurs séquences de courses d'allures ≠ (au – 2), temps et types d'efforts, temps et types des récupérations, leurs justificatifs..</p> <p>Courir 30 à 45' selon le thème, sur 1 parcours en AR, avec Δ de référence, à des vitesses liées à la Vitesse Maximum Aérobic et/ou la Fréquence Cardiaque d'Effort , sifflet repère à chaque minute, observation des passages pendant la course, puis analyse des écarts et bilan sur son document après. <i>La qualité de l'ENGAGEMENT de l'élève sera co évaluée.</i></p>													
Points à AFFECTER		NIVEAU 4 Non acquis (0 à 9)				Pts	Degré d'ACQUISITION du NIVEAU 4 (10 à 20)						Pts		
3	Concevoir et réaliser 1 séquence d'entraînement incluant : temps de courses et intensités, temps et types de récupérations, fonction du thème choisi	Mobile incohérent / thème Allures , récup, FC, durée efforts inadaptés au regard du thème Document mal renseigné				1	Mobile standard mais cohérent Choix cohérents avec le thème Contenus en lien avec la séance précédente			2	Mobile personnalisé et argumenté choix adaptés aux ressources du candidat et au thème choisi			3	
		14	Produire un effort adapté à ses ressources et au thème choisi	Echauffement	/ 1	Inexistant, incohérent				0	Structuré et standard			0,5	Complet, progressif, personnalisé
Engagement	/ 3			Visuel insuffisant ou feint				0,5	Réal visible dans sa zone d'effort (rougeur, essoufflement, sueur..)			2	Maximal dans zone ciblée		3
Passages H Zone	/ 6		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2 / 1 passages		
1	1,5		2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6 points				
Temps et Types de Récupérations	/ 2		Non respectés, R trop longues, inadaptés				0,5	Adaptés, R actives, cohérentes			1,5	Cohérents avec le type d'efforts respectés et Récup minimum		2	
Arrêts Adaptations	/ 1		Prématurés, pas d'adaptation ni régulation en course				0,25	Adaptation et régulation éventuelle mais hésitante			0,5	Adaptation et modification pertinente, rapide si besoin (intensité d '1 course par ex)		1	
Principes de Course Conseils en cours	/ 1	Pas ou peu appliqués				0,25	Partiellement appliqués			0,5	Effort d'application et des consignes d'efficacité constant		1		
3	Analyser explicitement sa prestation Bilan de fin de séance et perspectives à court et moyen terme	Analyse décalée / réel Pas de modifications envisagées ou inadaptées				0,5	Analyse lucide / réel et ressenti Régulation correcte basée sur des connaissances correctes			2	Analyse pertinente, justifiée, suite précise envisagée sur des connaissances élargies			3	

LEGT A. ROUSSIN /

EVALUATION COURSE de DUREE /

BACCALAUREAT

SESSION 2018