

Etablissement	Lycée Beaussier
Ville	La Seyne sur Mer

Champ d'Apprentissage n°5	Activité Physique Sportive Artistique
Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir	<i>COURSE EN DUREE</i>

PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE

L'élève choisit puis réalise un projet d'entraînement parmi les 3 thèmes d'entraînement qui lui sont proposés ; il justifie son choix par l'expression d'un projet personnel correspondant au mieux aux effets différés sur son organisme. Les 3 thèmes d'entraînement sont :

- chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant la puissance aérobie
- chercher à maintenir un effort en développant sa capacité aérobie
- chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son endurance

L'élève présente par écrit, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, sa séquence de travail comportant différentes phases (échauffement, projet de course, récupération) et différentes allures de course (2 minimum) d'une durée de 30 à 40 minutes ; il apporte un commentaire écrit sur la qualité de son entraînement.

AFL1 12 points	S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu			AFL1 décliné dans l'APSA	<i>PRODUIRE et ANALYSER</i>
Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
<p>PRODUIRE</p> <p>S'engager concevoir une séquence d'entraînement en lien avec un thème d'entraînement choisi en contrôlant les paramètres d'entraînement</p> <p>Intégration des allures de sa séquence d'entraînement.</p> <p>8pts</p>	<p>Gestuelle et utilisation du matériel inadaptées</p> <p>Intégration de l'allure insuffisante ou inadaptée.</p> <p>Foulées Inadaptées à l'intensité de l'effort</p> <p>Échanges respiratoires réflexes, non structurés</p> <p>Engagement très insuffisant dans le thème de travail.</p> <p>0 à 1,5pts</p>	<p>Incohérence des gestes et de l'utilisation du matériel</p> <p>Allure adaptée à l'intensité de l'effort mais se dégrade au cours de la séquence.</p> <p>Foulées Irrégulières</p> <p>Échanges respiratoires irréguliers, non construits sur la foulée</p> <p>Engagement irrégulier dans le thème de travail.</p> <p>2 à 3,5pts</p>	<p>Cohérence dans les postures et dans le choix des charges de travail et du matériel</p> <p>Allures intégrées sauf au moment des changements d'allure.</p> <p>Foulées Adaptées à l'intensité de l'effort et régulière</p> <p>Échanges respiratoires réguliers et construits sur la foulée</p> <p>Engagement régulier dans le thème de travail.</p> <p>4 à 6 pts</p>	<p>Optimisation, individualisation et régulation des postures, de la charge de travail et du matériel</p> <p>Allures intégrées</p> <p>Foulées Maitrisées et adaptées aux différentes vitesses</p> <p>Échanges respiratoires rythmés et conservés</p> <p>Engagement satisfaisant dans le thème de travail</p> <p>6,5 à 8 pts</p>	
<p>ANALYSER</p> <p>Ressentis et régulation des paramètres d'entraînement.</p> <p>4pts</p>	<p>Pas de formulation des ressentis</p> <p>Non identification, non formulation des ressentis, sans régulation des paramètres d'entraînement</p> <p>1pt</p>	<p>Analyse partielle des ressentis</p> <p>Ressentis partiels mais identification de la FC pour ajuster l'intensité d'allure</p> <p>2pts</p>	<p>Identification et régulation des ressentis</p> <p>Ressentis identifiés et diversifiés pour réguler l'intensité d'allure et le thème choisi.</p> <p>3pts</p>	<p>Identification fine et régulation dans l'instant et différée des ressentis</p> <p>Ressentis identifiés et gradués en cohérence avec le thème choisi pour réguler finement les paramètres d'entraînement</p> <p>4pts</p>	

Repères d'évaluation de l'AFL2

Choix de la répartition des points AFL2 est à déterminer jusqu'à la séance 5 et l'évaluation se fera tout au long de la séquence

Indicateurs de fin Séquence : Engagement ; Cohérence choix ; Capacité à réguler son projet

AFL2 : S'entraîner individuellement ou collectivement pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés		AFL2 décliné dans l'APSA	<i>S'entraîner pour réaliser son projet personnel en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.</i>	
Choix de points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
2 points	Choix inadaptés, dangereux Engagement, implication et travail très insuffisants tout au long de la séquence. L'élève réalise des séquences de travail de façon aléatoire par méconnaissance des thèmes d'entraînement, par économie ou imitation d'un élève. Reste sur une séance de travail identique 0,5 - 1 - 2 pts.	Choix incohérents Engagement et travail irréguliers tout au long de la séquence. Incohérence du choix du thème d'entraînement par rapport à la vie physique de l'élève et la connaissance de soi. Perçoit tardivement dans la séquence l'intérêt de la régulation de l'intensité de l'allure 1 - 2 - 3 pts.	Choix cohérents et pertinents Engagement et travail réguliers tout au long de la séquence. Cohérence du choix du thème d'entraînement par rapport à la vie physique de l'élève et la connaissance de soi. Régule finement l'intensité de l'allure tout au long de la séquence en exploitant les connaissances scientifiques et les ressentis 1,5 - 3 - 4,5 pts	Choix personnalisés et justifiés Engagement et travail satisfaisants tout au long de la séquence. Choix du thème d'entraînement justifié par rapport à la vie physique de l'élève et la connaissance de soi en référence aux données scientifiques. Régule finement l'intensité de l'allure tout au long de la séquence en exploitant les connaissances scientifiques et les ressentis 2 - 4 - 6 pts
4 points				
6 points				

Repères d'évaluation de l'AFL3

Choix de la répartition des points AFL3 est à déterminer jusqu'à la séance 5 et l'évaluation se fera tout au long de la séquence

Indicateurs de fin Séquence : capacité à observer un partenaire, à communiquer et à conseiller

AFL3	Coopérer pour faire progresser		AFL3 décliné dans l'activité	<i>Coopérer pour s'entraider et progresser</i>	
Choix de points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
2 points	Individualiste L'élève prélève très peu de données, il n'observe rien ou presque Peu impliqué ou simplement encourage 0,5 - 1 - 2 pts	Observateur L'élève prélève les allures et les arrêts Ses régulations sont uniquement sur l'intensité de l'allure de course 1 - 2 - 3 pts	Analyste Idem + pour guider et conseiller son partenaire Idem + le placement de course et sa possible dégradation pour guider son partenaire dans la régulation des paramètres d'entraînement et l'amélioration technique 1,5 - 3 - 4,5 pts	Coach conseil Idem + pour guider et conseiller son partenaire Idem + le placement de course et sa possible dégradation pour guider son partenaire dans la régulation des paramètres d'entraînement et l'amélioration technique 2 - 4 - 6 pts	
4 points					
6 points					

L'AFL 1 s'évalue le jour du CCF. Les AFL 2 et 3 peuvent s'évaluer le jour du CCF ou tout au long de la séquence d'apprentissage. En noir : les incontournables du référentiel.

En rouge : les choix de l'équipe

EPS En vert : les choix de l'élève.

AFL1 et AFL2 : le projet d'entraînement et choix des paramètres d'entraînement AFL2 et AFL3 : Le choix dans la répartition des points

