

Champ d'Apprentissage 5:

Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir

COURSE EN DURÉE

AFL1 /12

Repères d'évaluation :

S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.

Principe d'élaboration de l'épreuve :

- L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel.
- Cette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont et/ou le jour de l'épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue.
- Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération, etc.) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.
- L'évaluation de l'AFL1 est favorisée par l'organisation et la durée de la séquence d'évaluation.

Éléments à évaluer	Degré 1 Entre 0,5 et 1,5	Degré 2 Entre 2 et 4	Degré 3 Entre 4,5 et 6	Degré 4 Entre 6,5 et 8
PRODUIRE N / 8	Gestuelles de courses non maîtrisées. Arrive régulièrement (plus de la moitié des fois) en retard à la base.	Dégradations observables à plusieurs reprises dans les postures de course. Incohérence de son choix de séance de travail et non remise en question de la véracité de sa VMA par rapport à ses ressources. Implication irrégulière. Incohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement	Les différentes postures de courses sont efficaces. Adaptation de la charge de travail aux ressources de l'élève et à l'effort poursuivi. Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement.	Efficiences des différentes postures de courses et corrélées au travail en % de sa VMA. Les techniques de courses s'adaptent à la charge de travail. Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours de l'action. Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés.
Adaptation	Choix de son mobile, durée de course, charge de travail, ajustement de sa VMA, durée de récupération et forme de récupération (active, passive, hydratation, étirements ...).			
ANALYSER N / 4	Non identification et non nomination des ressentis. Régulations absentes ou incohérentes.	Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis. Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés.	Identification des ressentis. Relevé de données chiffrées exploitables. Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées.	Identification fine des ressentis liée à l'activité. Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis sélectionnés. Régulation différée (l'analyse est source de conception future).
	Degré 1 1 Pt	Degré 2 2 Pts	Degré 3 3 Pts	Degré 4 4 Pts
Ressenti cardio-pulmonaire (essoufflement, transpiration, rougeur, rythme cardiaque ...). Ressenti musculaire (tensions, douleurs, fatigue ...).				

**L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement.
La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant
le début de l'épreuve et ne peut être plus être modifiée.
(Choix entre 2-6, 4-4 ou 6-2).**

<p align="center">AFL2</p> <p>S'entraîner individuellement et collectivement pour réaliser une performance à l'aide d'un carnet d'entraînement ou d'un recueil de données.</p>	<p>Entre 2, 4 et 6 (et AFL2 + AFL3 = 8)</p>	<p>A annoncer en début d'épreuve et de cycle sans possibilité de changer</p>	<p>Repères d'évaluation : s'entraîner individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.</p>
Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Choix de l'élève non référencés et potentiellement dangereux.</p> <p>L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi.</p>	<p>Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés.</p> <p>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement.</p>	<p>Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples.</p> <p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement.</p>	<p>Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail.</p> <p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement.</p>
0,5 ou 1 ou 1,5	1 ou 2 ou 3	1,5 ou 3 ou 4	2 ou 4 ou 6

<p align="center">AFL3</p> <p>Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif, solidaire.</p>	<p>Entre 2, 4 et 6 (et AFL2 + AFL3 = 8)</p>	<p>Choix possibles : Partenaires d'entraînement et/ou d'épreuve.</p>	<p>Repères d'évaluation : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire</p>
Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires.</p>	<p>L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée.</p>	<p>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables.</p>	<p>L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé).</p>
0,5 ou 1 ou 1,5	1 ou 2 ou 3	1,5 ou 3 ou 4	2 ou 4 ou 6