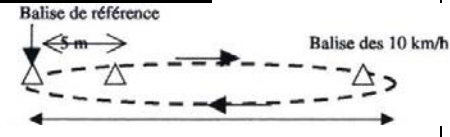


## Course en durée – Niveau 5

Course en durée		Principe de l'élaboration de l'épreuve <i>(Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative)</i>		
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...), concevoir et mettre en œuvre un projet personnalisé d'entraînement de course.</p> <p><b>Schéma de principe :</b></p>  <p>(Ex : pour une vitesse de 10 km/h, l'élève court 83 m à l'aller et 83 m au retour, en 1 minute) Tout autre dispositif est accepté dès lors qu'il permet le passage de tous les candidats auprès de la balise de référence à chaque minute.</p>		<p>L'épreuve peut se réaliser dans un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses allant de 5 à 22 km/h. D'autres balises sont installées pour matérialiser ces vitesses. La règle impose à tous les coureurs de repasser à chaque minute dans une zone prédéfinie autour de la balise de référence (de 3 à 5 m d'avance ou de retards sont acceptés en fonction des vitesses). Le dispositif est décrit ci-contre.</p> <p><b>Le candidat doit choisir</b> le thème d'entraînement qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir à terme sur son organisme. Il justifie son choix par l'expression d'un <i>mobile personnel</i> lié à son contexte de vie singulier.</p> <p><b>Thèmes d'entraînement:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant <i>sa puissance aérobie</i></li> <li>- Chercher à maintenir un effort soutenu en développant <i>sa capacité aérobie</i></li> <li>- Chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <i>endurance fondamentale</i></li> </ul> <p>Pour répondre aux exigences de l'épreuve, il doit présenter une planification hebdomadaire d'entraînement et envisager des axes d'évolution de la charge de travail (durée, intensité, récupérations) afin de mettre en perspective la dynamique annuelle de son entraînement. Il détermine l'organisation de son travail hebdomadaire et les méthodes d'entraînement les plus adaptées à ses ressources et le thème choisi. L'ensemble de ses choix doit être consigné dans son carnet d'entraînement.</p> <p><b>Le candidat doit construire</b> le projet de deux séances de travail, chacune prévue sur un temps de 30 à 45 minutes, hors échauffement. Une forme de travail préalablement tirée au sort selon le thème choisi (travail continu, fartleck, interval training...) devra être utilisée dans la première séance. La forme de travail utilisée pour la seconde est laissée au libre choix du candidat, mais s'inscrit dans le principe de complémentarité des deux séances.</p> <p>A partir du carnet d'entraînement, chaque élève présente ses projets de séances par écrit. Il indique, les temps et les intensités des courses en km/h, les temps et les types de récupération, ses sensations, avant de commencer l'épreuve. Ses blocs de course ou de récupération sont toujours un multiple de 1 minute et il doit procéder à au moins 3 changements d'allure pendant son entraînement, hors échauffement.</p> <p><b>Le candidat réalise</b> ensuite la première séance qu'il a construite. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève ses retards et ses avances ainsi que les fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence. Pour contrôler ses allures, l'élève peut bénéficier d'une information sonore tout au long de la course.</p> <p>A l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade, et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit sur la qualité de son entraînement. Il explique les écarts éventuels entre projet et réalisation et apporte les corrections nécessaires pour la séance suivante et à moyen terme.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 à 20 pts)		
07/20	<p><b>Concevoir</b> Planification à moyen terme comprenant au moins 2 séances complémentaires. Justification de la séquence d'entraînement en fonction du mobile personnel, de la forme de travail tirée au sort, de sa place dans le cycle envisagé.</p>	<p>La planification hebdomadaire du travail n'est pas référée au contexte de vie singulier, à la forme de travail tirée au sort, à des connaissances sur l'entraînement. La complémentarité des séances n'apparaît pas de façon explicite. La justification (quand elle existe) est évasive.</p> <p style="text-align: center;"><b>0 à 3 pts</b></p>	<p>Planification hebdomadaire du travail cohérente au regard de l'objectif poursuivi. Le candidat identifie la complémentarité entre les 2 séances et s'appuie sur un principe d'alternance des modalités d'entraînement. La séquence proposée est dans l'ensemble justifiée et cohérente au regard des possibilités de l'élève et des effets visés. Le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales sur l'entraînement et par ses sensations.</p> <p style="text-align: center;"><b>3,5 à 5pts</b></p>	<p>La séquence apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié qui donne tout son sens à la programmation hebdomadaire. L'organisation de la 2<sup>ème</sup> séance prend en compte les risques de fatigue résiduelle de la 1<sup>ère</sup> séance et une éventuelle surcompensation. La planification des stratégies d'entraînement prend tout son sens au regard des principes de sommation des charges hebdomadaires. Justification référée à des connaissances précises de l'entraînement.</p> <p style="text-align: center;"><b>5,5 à 7 pts</b></p>
10/20	<p><b>Produire</b> un effort adapté à ses ressources et à son objectif.</p>	<p>Échauffement incomplet. Le volume total de courses n'est réalisé qu'à 80 % de ce qui est annoncé. Les vitesses annoncées ne sont pas maîtrisées. Plus de 6 passages hors zone (avance ou retard, fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence). Agencement aléatoire des séquences et des séances. Récupérations prévues mal contrôlées.</p> <p style="text-align: center;"><b>0 à 4,5 pts</b></p>	<p>L'échauffement contribue à garantir l'intégrité physique. Le volume total de course est réalisé au moins à 90 % de ce qui est annoncé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : entre 3 et 6 passages hors zone. Les charges de travail utilisées sont variées et complémentaires. Les récupérations prévues sont réalisées, parfois allongées, Quelques difficultés pour doser la charge de travail optimale.</p> <p style="text-align: center;"><b>5 à 7,5 pts</b></p>	<p>L'échauffement est adapté à l'intensité et à la durée de la séance prévue. Le volume total de course est réalisé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : moins de 3 passages erronés à la balise de référence. Le dosage de la charge d'entraînement est pertinent et représente un temps de travail suffisant sur les 30' à 45' de la séance.</p> <p style="text-align: center;"><b>8 à 10 pts</b></p>
03/20	<p><b>Analyser</b> Bilan de la séquence d'entraînement. Mise en perspective des transformations de la charge à court et moyen terme.</p>	<p>Bilan sommaire ou partiellement erroné. Adaptations envisagées mais dont la justification est anecdotique, révélant une compréhension insuffisante des mécanismes en jeu.</p> <p style="text-align: center;"><b>0 à 1 pt</b></p>	<p>Bilan réaliste. Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et/ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique. Régulation envisagée mais imprécise tant sur le plan des motifs (pourquoi je fais évoluer) que des modalités (comment et en réponse à quels indices je fais évoluer ma charge).</p> <p style="text-align: center;"><b>1,5 à 2 pts</b></p>	<p>Bilan expliqué. Régulation de la charge d'entraînement envisagée en fonction d'indices immédiats (difficulté, sensations) et différés (fatigue, courbatures). A partir du ressenti de la séance 1, l'élève modifie ou confirme le contenu de la séance suivante. Modalités de régulation explicites et en cohérence avec le thème.</p> <p style="text-align: center;"><b>2,5 à 3 pts</b></p>