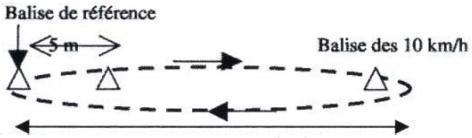
Course en durée Bac pro *(référentiel rénové 2017)*

Compétence attendue	**Principe d'élaboration de l'épreuve.** Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative
Niveau 4 : Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition…). **<u>Schéma de principe :</u>**  Tout autre dispositif est accepté dès lors qu'il permet le passage systématique de tous les candidats auprès de la balise de référence à chaque minute.	**Le candidat doit choisir** un thème d'entrainement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un *<u>mobile personnel</u>* correspondant le mieux **aux effets différés** qu'il souhaite obtenir sur son organisme : **Thèmes d'entrainement:** - chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant *<u>sa puissance aérobie</u>* - chercher à maintenir un effort soutenu en développant *<u>sa capacité aérobie</u>* - chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son *<u>endurance fondamentale</u>* **Lors de l'épreuve certificative**, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente par écrit ou oral le plan détaillé de sa séance. Celui-ci comprend l'échauffement et plusieurs séquences de course d'allures différentes (2 minimum) pour une durée de 30 à 45 minutes incluant le type et le temps de récupération éventuelle ainsi que les justifications des propositions. Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes. A partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade (sous le contrôle de l'enseignant), des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa séance. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il envisage les perspectives de transformation de sa charge d'entraînement à court et moyen terme. L'épreuve peut se réaliser au sein d'un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses relatives à leur vma et/ou leur fréquence cardiaque d'effort. D'autres balises seront installées pour matérialiser ces vitesses, y compris pour la récupération active. La zone de passage s'étalera de 3 à 5 m en fonction des vitesses des élèves. **Recommandations :** dans le cadre de la co-évaluation, les évaluateurs apprécient conjointement la qualité de l'engagement de l'élève au cours de la séance.

Points	**Éléments à évaluer**	**Niveau 4 non acquis** de 0 à 09 pts	**Degré d'acquisition du niveau 4**	**de 10 à 20 pts**
3 points	**Concevoir** et mettre en œuvre une séquence d'entraînement comportant, les temps de courses et intensités, les temps et types de récupérations, en fonction du thème choisi et justifié.	- Mobile incohérent avec le thème d'entrainement ou choisi par défaut. - Choix (allures, récupération, fc, durée) inadaptés au thème choisi. - Présentation de séance incomplète ou mal renseignée. **0 à 1 point**	- Mobile personnel standard mais cohérent. - Choix cohérents avec le thème d'entrainement choisi. Contenus en lien avec le bilan de la séance précédente. **1,5 à 2 points**	- Mobile personnalisé et argumenté. - Choix adaptés aux ressources du candidat et au thème d'entrainement choisi. **2,5 à 3 points**
14 points	**Produire** un effort adapté à ses ressources et au thème d'entrainement poursuivi.	- Échauffement inexistant, inconsistant ou incohérent - Engagement visuellement insuffisant (ou feint) - Allures (accélérations ou décélérations) mal maîtrisées. - **Plus de 8 passages** « hors zone ». - Temps de récupération non respectés ou trop de récupération passive. - Arrêt prématuré de la séance ou pas d'adaptation - Régulations incohérentes au regard des effets recherchés. - Principes techniques de course (placement du buste, action des bras, foulée,..) Et gestion d'effort (échauffement, respiration, récupération, étirements) pas ou très peu appliqués. **0 à 7 points**	- Échauffement structuré et standard. - Engagement réel visible dans une zone d'effort optimale quelle que soit la forme de travail retenue et le thème visé (rougeur, transpiration, visage marqué, essoufflement en fonction des formes de travail, baisse de tonicité, dégradation de la foulée, etc.) - **3 à 8 passages** non assurés dans les temps. - Récupérations actives. - Adaptations éventuelles mais hésitantes. - Consignes techniques partiellement appliquées. **7,5 à 10 points**	- Échauffement complet, continu, progressif, personnalisé. - Engagement maximal dans la zone d'effort ciblée. - **Moins de 3 passages «** hors zone ». - Temps de récupération réduits à leur minimum en fonction de la forme de travail retenue. - Adaptations éventuelles rapides et pertinentes. - Effort d'application constante des consignes d'efficacité **10,5 à 14 points**
3 points	**Analyser** de façon explicite sa prestation. En fin de séance, effectuer un bilan de ses réalisations puis envisager des perspectives à court et moyen termes.	- Analyse évasive, ou en décalage avec ce qui a été réalisé. - Pas de perspectives envisagées ni d'alternative au travail effectué. - Connaissances parfois erronées. **0 à 1 point**	- Analyse lucide au regard du travail réellement effectué, prenant en compte le ressenti. - Régulation de la séance et perspective de travail envisagée de manière formelle et/ou globale. - Quelques connaissances sur l'entraînement renforcent l'analyse. **1,5 à 2 points**	- Analyse pertinente et justifiée de la séance, - Pistes de travail assez précises envisagées pour la suite - Connaissances élargies sur l'entraînement, la diététique, l'hygiène de vie. **2,5 à 3 points**