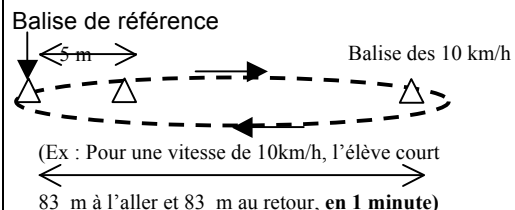


## Compétences attendues :

## 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 ....)**

## Schéma de principe :



## Principes d'élaboration de l'épreuve :

L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses (matérialisées) allant de 5 à 20 km/h. La règle impose à tous les coureurs de repasser à chaque minute dans une zone autour de la balise de référence (5m d'avance ou de retard sont acceptés).

Le candidat choisit parmi les 3 mobiles proposés celui qui correspond le mieux aux effets souhaités ;

**Mobile 1** : Accompagner un objectif sportif

**Mobile 2** : Rechercher une forme optimale.

**objectif 3** : Récupérer, se détendre, affiner sa silhouette.

Il construit le projet de sa séance de travail prévue sur un temps de 30 minutes, hors échauffement.

Dans son projet le candidat précise le mobile, la forme de travail imposée et construit sa séance en conséquence. Il indique les temps et les intensités des courses en km/h, les temps et types de récupérations, les sensations attendues, avant l'épreuve. Temps de course ou de récupération structurée autour de **blocs d'une minute, 3 changements d'allure minimum**.

Le candidat réalise sa séance ; pour contrôler ses allures il ne bénéficie que d'une seule information sonore un coup de sifflet toutes les 1'

Puis, à l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées en course, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de son entraînement. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il situe cette séance dans l'ensemble de son programme d'entraînement (passé et à venir).

POINTS	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 NON ACQUIS	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 4	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 4
10/20	<b>Produire</b> un effort adapté à ses ressources et à son mobile (c'est évaluer que l'élève se connaît et qu'il est capable de réaliser le jour J ce qu'il a prévu) C'est la partie révélatrice, de l'intégration d'allures de courses.	Le volume de course est réalisé qu'à 80%. Les vitesses annoncées ne sont pas maîtrisées. Plus de 15 passages à la balise de référence ne sont pas satisfaisants. Les récupérations prévues sont mal contrôlées. 0..... 4.5pts	Le volume de course est réalisé à 90% Les vitesses annoncées sont maîtrisées.  20 passages à la balise satisfaisants  Les récupérations prévues sont réalisées.  5.....7.5pts	Le volume de course est réalisé à 100% Les vitesses annoncées sont maîtrisées  Entre 27 et 30 passages satisfaisants.  Les récupérations prévues sont réalisées.  8.....10pts
7/20	<b>Concevoir</b> et mettre en œuvre une séquence de 30 minutes prévoyant, les temps de course et intensités, les temps et types de récupérations, en fonction du mobile annoncé et de la forme de travail imposée. C'est évaluer l'intégration (pour soi) des connaissances sur l'entraînement. Justification des choix	Le projet peu cohérent par rapport à l'objectif ou à la forme de travail imposée: allures et VMA. Temps, intensité, récupération non maîtrisées, et inadaptées à ses ressources. Le candidat ne sait pas justifier ses choix. 0..... 3pts	Le projet justifié et cohérent. Choix d'allures de course, de temps de récupération, adaptés à sa VMA et adaptés aux effets visés. Le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales ou par ses sensations.  3.5.....5pts	Le projet adapté à l'objectif annoncé et à ses possibilités VMA. Maîtrise les paramètres temps, de travail, intensité, récupération La séance est originale, personnalisée, connaissances précises sur l'entraînement, analyse précise des sensations 5.5.....7pts
3/20	<b>Analyser</b> de façon explicite sa prestation. C'est effectuer soi-même, après l'épreuve, un bilan de ses réalisations, puis répondre à la question : que changer la semaine prochaine et pourquoi ?	Bilan sommaire ou partiellement erroné. Pas d'adaptation envisagée  0.....1pt	Bilan justifié à partir des connaissances sur l'entraînement et la diététique ou des sensations éprouvées.  1.5.....2pts	Bilan justifié à partir des sensations éprouvées et des connaissances sur l'entraînement, la diététique.  2.5.....3pts