

COURSE EN DUREE

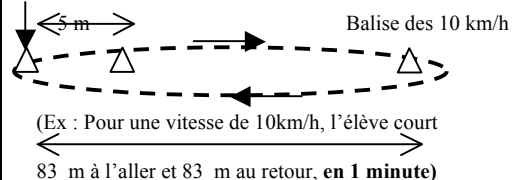
FICHE EVALUATION JEAN JOLY NIVEAU 3 SECONDE

Compétences attendues :

NIVEAU 3

Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir, moduler l'intensité et la durée de sa course, en rapport avec une référence personnalisée.

Balise de référence



Principes d'élaboration de l'épreuve :

L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant à chacun de courir en boucle, 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 (bonus de 3 points)

Mobile 2 : Rechercher une forme optimale. (bonus de 1 point)

Mobile 3 : Récupérer, se détendre, affiner sa silhouette.

Il réalise une séquence de travail de 30 minutes, hors échauffement. Temps de course ou de récupération structurée autour **de blocs d'une minute, 3 changements d'allure minimum**

Dans son projet le candidat précise le mobile, il choisit parmi les 6 protocoles de travail celui qui est adapté à son mobile, il justifie son choix. Indique les vitesses des courses en km/h, les types de récupérations. A la fin de l'épreuve il fait un bilan (ce qui a marché, ce qu'il changerait, ce qu'il ferait plus tard) et exprime ses sensations perçues.

Le candidat réalise sa séance ; pour contrôler ses allures il ne bénéficie que d'une seule information sonore un coup de sifflet toutes les 30"

Mobile1 : - 6' à 80% + 3' récup + 3X (2' à 90%-1' marcher) + 2' récup + 5X (1' à 100%-1' marcher)

- 10X (2' course-1' marcher) = 1X (2' à 100%+1' marcher) + 2X (2' à 90%+1' marcher) + 2X2' à 80%+1X2' à 100%+ 2X2' à 90%+ 2X2' à 80%

Mobile 2 : - 8' à 70%+2' récup + 7' à 80% + 3' de récup + 3' à 90% + 3' de récup + 3' à 90% + 3' de récup

- 7' à 70% + 2' de récup + 4X (2' à 90%-1' marcher) + 3' de récup + 6' à 80%

Mobile3 : - 6' à 60% + 2' marcher + 6' à 70% + 2' marcher + 6' à 60% + 2' marcher + 6' à 70%

- 6' à 70% + 3' marcher + 5' à 80% + 3' marcher + 6' à 60% + 2' marcher + 5' à 70%

POINTS	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 3 NON ACQUIS	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 3	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 3
10/20	Produire un effort adapté à ses ressources et à son mobile Intégrer 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
2/20	Concevoir : justification du choix de son mobile, précision des vitesses de course, des types de récupérations	Le protocole ne correspond pas au mobile. Les vitesses ne sont pas adaptées Le candidat ne sait pas justifier ses choix. / 0 pt	Choix d'allures de course, de temps de récupération cohérents au mobile choisi /1pt	Bonne justification Le projet adapté au mobile annoncé et à ses possibilités VMA. 2pts
3/20	Analyser sa prestation, faire un bilan de ses réalisations, de son ressenti, puis répondre à la question : que changer lors d'une prochaine séance ?	Bilan sommaire ou partiellement erroné. Pas d'adaptation envisagée 0.....1pt	Bilan en relation avec la réalisation, exprime les sensations éprouvées. 1.....2pts	Bilan justifié à partir des sensations éprouvées et des connaissances sur l'entraînement, propose des modifications 2.3pts