

EVALUATION CERTIFICATIVE LYCEE SCHURE – APSA SUPPORT : COURSE EN DUREE - CA 5

Principes d'élaboration de l'épreuve

Septembre 2023

A partir d'un choix de thème d'entraînement motivé par les effets différés qu'il souhaite obtenir sur son organisme, l'élève doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets visés en se basant sur un carnet de suivi qui identifie et organise les connaissances et des données individualisées. Le candidat choisit entre 2 thèmes :

- **Thème 1 : 'ENDURANCE'** (Développement ou entretien de son endurance fondamentale) : **Produire un effort prolongé mais modéré (de 70 à 90 % de VMA).**

- **Thème 2 : 'SPORTIF'** (Développement ou entretien de sa puissance aérobie) : **Produire un effort intense et court (égal ou supérieur à la VMA de 100 à 120%).**

Protocole d'évaluation :

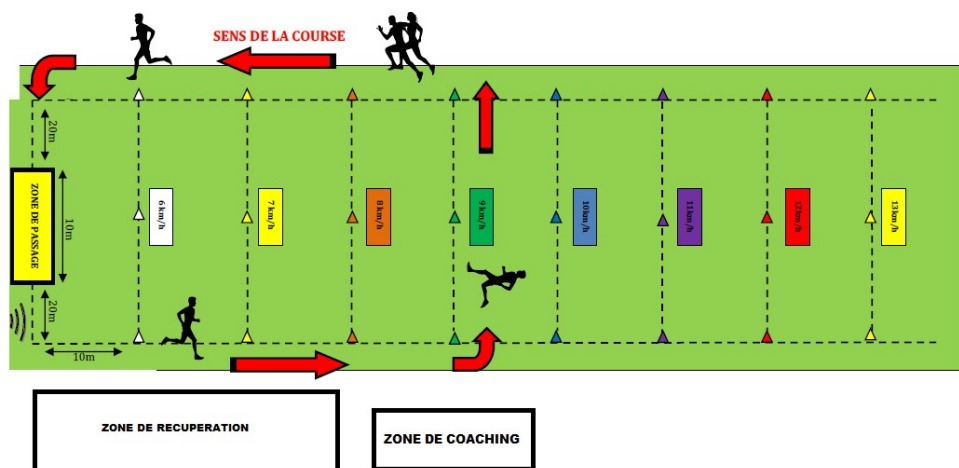
Lors de l'épreuve certificative, à l'aide du carnet de suivi qui identifie et organise ses connaissances et ses données individuelles, le candidat présente sur un support écrit ou numérique, le plan détaillé de sa séance **d'une durée comprise entre 30 à 35 minutes**, intégrant plusieurs choix de vitesses et une ou plusieurs allures de récupération. Cette séance doit être préparée en amont et régulée en cours de réalisation en fonction de ses ressentis et de son état de forme du moment. Les paramètres liés à la charge de travail (échauffement, volume, durée, intensité, récupération) sont clairement identifiés dans une alternance de temps d'effort, temps de récupération et temps d'analyse.

Dispositif de l'épreuve :

Ce dispositif est implanté sur un terrain de football. Il se décompose en plusieurs boucles : de 5 km/h (100 mètres) à 21 km/h (300 mètres) matérialisées par des repères (plots). Chaque candidat s'engage dans les boucles de son choix en fonction de son programme prévu. Une zone de passage ou de référence permet aux jurys de vérifier le respect des allures. Un signal sonore est émis toutes les 1'12''.

Pour contrôler ses allures, le candidat bénéficie d'une zone de référence dans laquelle il passera toutes les 1'12''. Pour les séquences de 36'', les candidats qui souhaitent s'engager à des allures très élevées peuvent choisir de réaliser une boucle en multipliant la vitesse par deux. (Exemple, pour une allure de 26 km/h : parcours de 13 km/h réalisé en 36'').

Pour faciliter l'organisation de l'épreuve, différentes zones sont matérialisées : une zone de récupération, une zone pour le ravitaillement et de coaching.



5 km/h	100 m	11 km/h	220 m	17 km/h	340 m
6 km/h	120 m	12 km/h	240 m	18 km/h	360 m
7 km/h	140 m	13 km/h	260 m	19 km/h	380 m
8 km/h	160 m	14 km/h	280 m	20 km/h	400 m
9 km/h	180 m	15 km/h	300 m	21 km/h	420 m
10 km/h	200 m	16 km/h	320 m	22 km/h	440 m

Eléments à évaluer			Repères d'évaluation			
			Degré 1 : 0 à 3 pts	Degré 2 : 3.25 à 6 pts	Degré 3 : 6.75 à 8.75 pts	Degré 4 : 9.50 à 12 pts
<p>AFL1 :</p> <p>Réaliser des déplacements en exploitant des paramètres de charge de travail adaptés au thème d'entraînement choisi pour obtenir les effets recherchés</p> <p>Note/12</p>	<p><i>Produire un effort adapté à ses ressources et au thème d'entraînement choisi.</i></p> <p>/ 8 pts</p>	Gestuelle 1 pt	Bras peu utilisés et/ou appuis désaxés et/ou bassin non gainé. 0 à 0,25 pt	Bras fléchis et pieds dans l'axe, mais appuis bruyants. Posture assez droite mais qui se dégrade au fil du temps. 0,25 à 0,5 pt	Bras équilibrés et appuis dans l'axe. Bassin gainé et respiration adaptée. 0,5 à 0,75 pt	Respiration et gestuelle adaptées à l'effort : bras moteurs, appuis propulseurs, type de foulée adaptée à la vitesse. 0,75 à 1 pt
		Paramètres liés à la charge de travail (échauffement, intensité, volume, durée/distance, type d'effort : continu, fractionné, intermittent, répétitions/séries, forme et durée de la récupération) 5 pts	<ul style="list-style-type: none"> - Echauffement : inexistant - Volume : Réalisé à 50% de ce qui est annoncé. - Vitesses annoncées : Peu maîtrisées. Allures non adaptées aux ressources du candidat Plus de 50% de passages hors zone. - Aucun paramètre du mobile n'est respecté (intensités, durée, FC cible) - Récupérations : non prévues ou aléatoires et/ou passives. 0 à 1,25 pt	<ul style="list-style-type: none"> - Echauffement : inadapté - Volume : Réalisé à 70%. - Vitesses annoncées : Mal maîtrisées. Allures rarement adaptées aux ressources du candidat Quelques accélérations ou décélérations à l'entrée de la zone de contrôle. De 50 à 30% de passages hors zone. - 2 paramètres du mobile ne sont pas respectés (intensités, durée, FC cible) - Récupérations : prévues et semi-actives. Écarts trop importants (> à 1') avec celles prévues. 1,5 à 2,5 pts	<ul style="list-style-type: none"> - Echauffement : structuré mais standard - Volume : Réalisé à 90%. - Vitesses annoncées : Bien maîtrisées. Allures souvent adaptées aux ressources du candidat. Peu d'accélérations ou décélérations à l'entrée de la zone de contrôle. De 30 à 15 % de passages hors zone. - 1 paramètre du mobile n'est respecté (intensités, durée, FC cible (atteinte tout au long de l'entraînement)) - Récupérations : prévues et bien maîtrisées. Écarts peu importants (< à 1') avec celles prévues. 2,75 à 3,5 pts	<ul style="list-style-type: none"> - Echauffement : complet, progressif et personnalisé - Volume : Réalisé à 100%. - Vitesses annoncées : Très bien maîtrisées. Allures parfaitement adaptées aux ressources du candidat Aucune accélération ou décélération à l'entrée de la zone de contrôle. De 0 à 15 % de passages hors zone. - Tous les paramètres du mobile sont respectés (intensités, durée, FC cible) - Récupérations : prévues et bien contrôlées. Aucun écart avec celles annoncées. 3,75 à 5 pts
		Charge de travail 2 pts	Temps de course inférieur à 30' 0 à 0,5 pt	Temps de course supérieur à 30' 0.75 à 1 pt	Temps de course supérieur à 33' 1.25 à 1,5 pts	Temps de course supérieur à 35' 1,75 à 2 pts
	<p><i>Réaliser et analyser un bilan de sa pratique</i></p> <p>/ 4 pts</p>		Sensations exprimées succinctement. Pas de régulation envisagée. 0 à 1 pt	Sensations exprimées principalement sur le plan émotionnel. Pas de justification des régulations du projet initial. 1.25 à 2 pts	Sensations exprimées sur le plan musculaire, respiratoire et mental. Régulations justifiées à partir des ressentis OU des connaissances sur l'entraînement. 2.25 à 3 pts	Sensations analysées sur les plans énergétiques et techniques. Régulations justifiées à partir des ressentis ET des connaissances sur la diététique et l'entraînement. 3.25 à 4 pts

	2 / 4 ou 6 pts	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
		0 - 1,5 / 6	0-1 / 4	0 - 0,5 / 2	1,75 - 3 / 6	1.25 - 2 / 4	0,75 - 1 / 2	3.25 - 4,5 / 6	2.25 - 3 / 4	1,25 / 2	4,75 - 6 / 6	3.25 - 4 / 4	1,5 - 2 / 2
<u>AFL2 :</u> S'engager seul ou à plusieurs dans un programme d'entraînement adapté à ses ressources et aux effets recherchés	<i>Choix du programme et conception des séances d'entraînement.</i>	Programme non cohérent avec l'objectif annoncé. Non-respect du % de VMA par rapport au thème choisi. Séances mal renseignées et choix des paramètres inadaptés. Engagement insuffisant.			Programme assez cohérent. Séances calquées sur celles de l'enseignant. L'engagement est irrégulier.			Programme et paramètres justifiés et cohérents avec l'objectif annoncé. Engagement régulier. Séances bien construites. Le candidat est concepteur et acteur.			Programme et paramètres choisis adaptés à l'objectif annoncé et au potentiel réel (VMA ou FC) de l'élève. Séances personnalisées, conçues dans leur totalité et sur le long terme. Le candidat cherche à développer ses ressources énergétiques.		
	<i>Utilisation du carnet de suivi.</i>	Carnet de suivi complété en partie et n'est pas perçu comme un outil de travail.			Carnet de suivi complété en totalité mais non utilisé pour progresser.			Tenue à jour régulière du carnet de suivi utilisé comme d'une mémoire			Utilisation du carnet de suivi pour réguler les séances suivantes et envisager des perspectives de travail.		
	2 / 4 ou 6 pts	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
		0 - 1,5 / 6	0-1 / 4	0 - 0,5 / 2	1,75 - 3 / 6	1.25 - 2 / 4	0,75 - 1 / 2	3.25 - 4,5 / 6	2.25 - 3 / 4	1,25 / 2	4,75 - 6 / 6	3.25 - 4 / 4	1,5 - 2 / 2
<u>AFL3 :</u> Coopérer pour faire progresser	ENTRAÎNEUR	Pas d'échange avec le coureur. Utilise peu ou pas les données.			Echanges formels transmet et utilise des données partielles			Communication active, échanges constructifs (conseils, propositions...) utilise les données, les analyse et propose une stratégie standard			Communication efficace et motivante aide le coureur à se dépasser Interprète les données recueillies, les analyse et propose une stratégie personnalisée		
	OBSERVATEUR	Désintéret total ou pas d'implication. Peu de données, inexploitable fausses			Rôle actif mais démarche incomplète : recueille des données incomplètes			Rôle pris au sérieux, recueille des données fiables			Rôle déterminant : les critères observés (technique, gestuelle...) permettent une prise de conscience. Recueille des données exploitables et discutées avec le coureur		