Fiche certificative COURSE EN DUREE - CA5

BACCALAURÉAT GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE

Éducation Physique & Sportive - Enseignement de spécialité.

Champ d'Apprentissage (CA)	**Attendu de Fin de Lycée (AFL)**
CA5 **Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.**	**S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.**
Activité Physique Sportive Artistique (APSA)	**Course en durée**
Temporalité	Évalué le jour de l'épreuve
Points	**12 points selon barème défini par l'équipe**
Précisions	*La séance d'entraînement proposée par le candidat est observée pour évaluer distinctement 2 éléments (« Produire » : 8 pts, « Analyser » : 4 pts).*

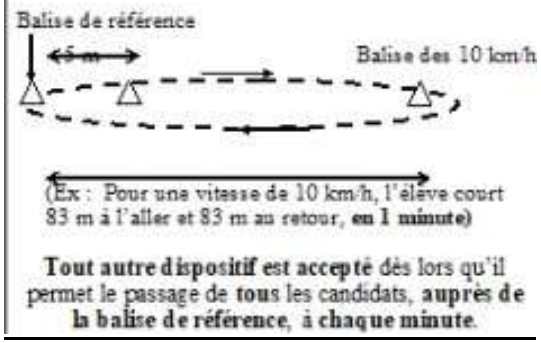
Principes d'élaboration de l'épreuve : *L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel.*
- Cette mise en œuvre est préparée en amont et/ou le jour de l'épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue.
- Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération, etc.) sont clairement identifiés par écrit dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.
- L'évaluation de l'AFL est favorisée par l'organisation et la durée de la séquence d'évaluation.

- **<u>Choix d'un thème en fonction des effets recherchés sur son organisme : 3 thèmes proposés :</u>**

1) Produire un effort intense et proche de sa Vitesse Maximale Aérobie pour développer sa **puissance aérobie (« autour de 100% VMA »).**
2) Maintenir un effort soutenu pour développer sa **capacité aérobie (« autour de 85% VMA »)**.
3) S'engager dans un effort modéré mais prolongé pour développer son **endurance fondamentale/volume aérobie (« 60/ 70%VMA »)**. Le choix est justifiè par l'expression d'un objectif (mobile) personnel correspondant le mieux aux effets différés et souhaités sur l'organisme.

- **<u>Dispositif (sur stade)</u>**

Schéma de principe :



L'épreuve se réalise au sein d'un dispositif permettant le passage systématique auprès de « zone cible » de référence, à des vitesses correspondant à des % de VMA et/ou la fréquence cardiaque d'effort. La « zone cible » correspond à une intervalle de 10 m. Une plus grande tolérance peut être autorisée pour les candidats travaillant à des allures de déplacement élevées.

- **<u>Présentation, réalisation et analyse de la séance d'entraînement :</u>**

Lors de l'évaluation, le candidat présente de façon détaillée sa séance d'entraînement d'une durée de **40 minutes** au total en fonction du projet et de son mobile personnel. Celle-ci comprend plusieurs séquences de course d'allures différentes (deux minimum) et inclut le type et le temps des récupérations.
-Durée : 40' au total entre la première séquence de course et la dernière.
-Temps cumulé d'effort selon le thème d'entrainement choisi par l'élève :

- Puissance : 15' à 20'
- Capacité : 22' à 38'
- Volume : 34' minimum

Les durées, les intensités, le nombre de séries et de répétitions, les temps et nature des récupérations devront être précisés.

Pour contrôler les allures, le candidat dispose dans tous les cas d'une information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes. Les retards ou avances par rapport à la « zone cible » sont relevés par l'évaluateur/observateur.

A l'issue de la réalisation de cette séance, le candidat dispose d'un temps de 15 minutes pour analyser sa prestation par écrit : il détaille ses sensations à l'effort, explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation, envisage les perspectives de transformation en relation avec son projet personnalisé.

- **<u>Déroulement de l'épreuve :</u>**

Échauffement : 30 minutes maximum
Séance proprement dite : 40 minutes
Analyse écrite : 15 minutes maximum

- **<u>L'évaluation porte donc sur :</u>**

- la conception par écrit avec justification
- la production de la séance et le respect des allures, du temps de travail et de récupération
-la description des sensations et l'analyse de sa production. A partir de ces données, l'élève envisage des perspectives de transformation de la charge d'entraînement.

CA5		AFL - Repères d'évaluation			
Intitulé		**S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.**	**Déclinaison dans l'APSA**	**En fonction d'un objectif personnel, concevoir et réaliser une séance d'entraînement (durée, intensité, temps de récupération, répétition,…)**	
Option pour l'élève		Choix du projet d'entraînement.			
Éléments à évaluer		**Degré 1**	**Degré 2**	**Degré 3**	**Degré 4**
Produire en choisissant ses paramètres d'entrainement	Objectif (mobile) personnel	Confus	Identifié	Précis et cohérent / choix du thème	Précis et cohérent / choix du thème + détail des effets recherchés
	Note	**0 à 0,5 pts**	**0,5 à 1 pts**	**1 à 1,5 pts**	**1,5 à 2 pts**
	Projet de séance	Général (copié/ collé) ou Incohérent par rapport au thème d'entrainement	Personnalisé mais approximatif par rapport au thème d'entrainement Peu adapté à mon potentiel	Personnalisé Cohérent par rap-port au thème d'entrainement Adapté à mon potentiel	Personnalisé Optimal par rapport à mon thème d'entrainement Adapté à mon potentiel
	Note	**0,25 pts**	**0,5 pts**	**0,75 pts**	1 pt
	Gestuelle	Foulée inadaptée Blocage des épaules et du buste	Foulée inefficace Relâchement excessif des épaules et du buste	Foulée adaptée Relâchement des épaules et du buste	Foulée optimale Placement optimal des épaules et du buste
8 pts	**Note**	**0 à 0,25 pts**	**0,25 à 0,5 pts**	**0,5 à 0,75 pts**	**0,75 à 1 pt**
	Charge de travail	Respect des allures : moins de 70 %	Respect des allures : entre de 70 % et 80 %	Respect des allures: entre de 80 % et 90 %	Respect des allures : entre de 90 % et 100 %
	Note	**0,25 à 1 pts**	**1 à 2 pts**	**2 à 3 pts**	**3 à 4 pts**
Analyser sa production pour réguler son projet	Ressentis à l'effort	Trop généraux	Quelques ressentis bien identifiés	Ressentis variés Donnent des informations sur les ressources engagées	Variés, précis et en lien avec les charges de travail
	Note	0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts
	Régulation proposée	Ne tient pas compte des ressentis	Prend en compte les ressentis mais une régulation inadaptée par rapport aux effets recherchés du projet	S'appuie sur les ressentis. Recherche le lien avec les effets recherchés du projet	S'appuie sur les ressentis Vise les effets recherchés du projet
4 pts	**Note**	0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts
Note sur 12 (A+B)		L'AFL s'évalue le jour de l'épreuve par l'observation de la séance proposée par l'élève, qu'il peut réguler en fonction de ses ressentis, en réfé-rence à son carnet de suivi.			