|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Les textes officiels 🡪** | | **Notre contexte et nos choix** | **🡨 Nos objectifs** |
| CA 5  « **Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir** » | | **Contexte d’enseignement** | **Course en durée (session 2021)** |
| ***Intention principale :*** *« s’engage de façon lucide et autonome dans le développement de ses ressources à partir d’un thème d’entraînement choisi »* | | Caractéristiques des élèves  et démarche d’enseignement envisagée | Nombre et durée des séquences : 10 heures |
| AFL A | S’engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d’entraînement cohérents avec le thème retenu. | Capacités aérobies assez modestes, difficulté dans la gestion de l’effort.  Hypoglycémie matinale.  Méconnaissance de leur capacité.  Mauvaise image de la course, mais satisfaction après l’effort.  Aiment courir par binômes affinitaires aux dépens de leurs propres besoins.  Elèves volontaires et investis  **Construction échauffement en 3 tps (lié au thème d’entraînement)**  **Apport de conseil sur hygiène de vie (discussion, carnet, analyse)**  **Construction de données personnelles**  **Coopération dans l’analyse des ressentis**  **Carnet d’entraînement** | Effet éducatif recherché / plans moteur et culturel (OG 1 et 5) |
| Développement des ressources aérobies. Être capable de maintenir l’effort sur la totalité de la séance d’entraînement. |
| AFL B | S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés. | Effet éducatif recherché / plans méthodologique et santé (OG 2 et 4) |
| Faire des choix adaptés à ses capacités et à ses besoins/envies.  S’engager pleinement dans les exercices pour construire des repères fiables et exploitables sur soi.  Acquérir des connaissances sur l’hygiène de vie et sur les principes d’entraînement pour se les approprier de façon personnalisée. |
| AFL C | Coopérer pour faire progresser. | Effet éducatif recherché / plans social et de la responsabilité (OG 3) |
| S’entraider dans l’analyse de la séance produite pour apporter les solutions pour la séance suivante. **(outils à construire)** |

L’épreuve consiste à mettre en œuvre une séance d’entraînement de 40 minutes (échauffement compris) adaptée à un thème d’entraînement préalablement choisi.

- Un dispositif de course est mis en place : allers-retours d’une minute (coups de sifflet) entre un plot de départ commun et une série de plots où les coureurs choisiront de faire demi-tour. Chaque plot est repéré par la vitesse de course correspondant (de 5 à 20 km/h). Une zone de tolérance de 5 m est placée avant le plot départ.

- Avant la séance, le candidat explique et prévoit sa séance en identifiant précisant les paramètres liés à la charge de travail. Après la séance, il analyse son travail.

- L’enseignant groupe les candidats par deux : ceux-ci alternent course et observation dans l’ordre défini par l’enseignant. Le rôle d’observateur consiste à relever les paramètres de travail, à prendre et noter la FC ainsi qu’à proposer un ou plusieurs conseils.

L’AFL1 est évalué sur 12 points selon les barèmes définis ci-après.

Les AFL2 et 3 sont évalués sur un total de 8 pts répartis de 3 façons possibles : 4/4, 2/6 ou 6/2. En amont de l’épreuve, chaque élève aura décidé de sa répartition de points sur ces AFL.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFL 1** | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| Produire | **Aucun repère d’effort \* n’est respecté**  *Effort consenti, des erreurs dans la réalisation du projet, exploite mal ses ressources (Temps de pause trop long par rapport au temps de course, beaucoup de retards)* | **Un des deux repères\* est respecté**  *Engagé dans son projet de course, intensité ou volume de course adapté (Quelques retards*) | **Les deux repères\* sont respectés** *Paramètres d’effort adaptés avec une bonne gestion des récupérations, (Grande régularité respect des allures)* | **Les deux repères\* sont respectés et le repère de volume est dépassé.**  *Paramètres d’efforts adaptés et technique de course efficiente.* |
| POINTS / 8 | 1 à 2 | 2 à 4 | 4 à 6 | 6 à 8 |
| Analyser | Ressentis non identifiés et régulations incohérentes ou absentes. | Ressentis partiellement identifiés et régulations inadaptées. | Ressentis identifiés : régulations plutôt adaptées et basées sur des données chiffrées exploitables. | Régulations fines et pertinentes appuyées sur le croisement de données chiffrées et d’un vécu personnel. |
| POINTS / 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **(\*) Repères d’effort** | | | |
| **Thèmes**  **d’entraînement** | **Volume** (durée d’effort hors échauffement) | **Intensité** (FC ou VMA) | |
| **Intensité** | ≥ 14’ | FC max | ≥VMA |
| **Soutenu** | ≥ 22’ | 75% FC réserve | 80 à 90% VMA |
| **Prolongé** | ≥ 33’ | 60% FC réserve | 70% VMA |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFL 2** | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| Concevoir son entraînement | Connaissance vague du thème d’entraînement**, choix incohérents** de paramètres.  -  **Carnet d’entraînement peu ou mal renseigné** | Respect global du thème mais **des erreurs** dans la conception de la séance.  -  **Carnet renseigné** mais peu personnalisé (les séances sont stéréotypées et répétées à l’identique) | **Choix cohérents** sur quelques paramètres simples.  -  **Carnet personnalisé** avec des données précises et des analyses basées sur l’objectif personnel et les effets recherchés. | **Choix personnalisés** et adaptés en cohérence avec l’historique des séances précédentes.  -  **Carnet argumenté** : les régulations successives sont justifiées et liées à des analyses pertinentes. |
| **AFL 2 valorisé**  **/ 6 pts** | 1,5 pts | 3 pts | 4,5 pts | 6 pts |
| **Répartition égale**  **/ 4 pts** | 1 pt | 2 pts | 3 pts | 4 pts |
| **AFL 2 minoré**  **/ 2 pts** | 0,5 pt | 1 pt | 1,5 pts | 2 pts |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFL 3** | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| Coopérer pour progresser | Partenaire peu présent : les données sont peu ou mal prélevées et les conseils sont absents. | Partenaire présent, prélevant correctement des données mais ne formulant pas de conseil ou des conseils inadaptés. | Partenaire disponible formulant des conseils adaptés. | Aide spontanée voire élargie qui ne se réduit pas nécessairement au seul partenaire attitré. |
| **AFL 2 valorisé**  **/ 6 pts** | 1,5 pts | 3 pts | 4,5 pts | 6 pts |
| **Répartition égale**  **/ 4 pts** | 1 pt | 2 pts | 3 pts | 4 pts |
| **AFL 2 minoré**  **/ 2 pts** | 0,5 pt | 1 pt | 1,5 pts | 2 pts |