

COURSE EN DUREE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE					Lycée A.ROUSSIN session 2016									
Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et l'entretien de soi		L'épreuve se fait sur un dispositif en course aller et retour à partir d'une balise de référence. Il est imposé à tous de repasser à chaque minute dans la zone autour de la balise de référence (+2,5m de marge avant et arrière). Le candidat construit le projet de sa séance d'entraînement prévue sur un temps de 30 minutes, hors échauffement) parmi les 3 objectifs proposés, celui qui correspond le mieux aux effets souhaités :														
NIVEAU 4 : Pr produire et identifier sur soi des effets liés à 1 objectif personnel, prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant divers paramètres (durée intensité , temps de récupération, répétition..)		Obj1 : Accompagner un objectif sportif. Obj.2 : Rechercher une forme optimale. Obj3 : Récupérer, se détendre, affiner sa silhouette. Il utilise 1 forme de travail imposée par le jury et travaillée à l'entraînement fonction de son objectif. Sur le projet présenté doit être précisé : mobile, forme de w imposée, temps et intensités de course en km/h, temps et types de récupération. Pour contrôler ses allures il a 1 repère sonore toutes les minutes. Il réalise sa séance , sous le contrôle d'un élève et du jury, notant avances, retards, accélérations ou décélérations a la balise de référence.														
points	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 NON acquis de 0 à 9					Degré d'acquisition du niveau 4				De 10 à 20					
7	Concevoir et mettre en oeuvre : - 1 séquence de 30 minutes prévoyant, - temps de courses et intensités de w, - temps et types de récupérations, fonction du mobile annoncé et de la forme de travail . Le (a) candidat (e) a t il intégré (pour soi) des connaissances sur l'entraînement.	Projet inadapté à l'objectif. L'ensemble des éléments (objectif, intensité de course, temps, type de récupération) pas clairs ou/ et Inadaptés à ses ressources (trop facile ou trop difficile) Le candidat ne sait pas justifier choix 0.....3					Projet globalement cohérent / obj - choix des :- vitesses - intensités de w - temps de récupération - type de récupération adaptés à la VMA et effets visés) Justifie ses choix par ses sensations ou connaissances sur l'entraînement 3,5 ----- 5				Projet adapté à l'obj et au potentiel du candidat Séance personnalisée , justifiée par des connaissances précises sur l'entraînement et ses sensations 5,5-----7					
10	Produire un effort adapté à ses ressources et à son objectif. La connaissance de soi du candidat et sa capacité à réaliser le jour J ce qu'il a prévu. C'est la partie montrant s'il a intégré les allures de courses	Seulement 80% de ce prévu Est fait réellement Les récupérations prévues sont mal contrôlées + de 15 passages à la balise sont insatisfaisants (avances, retards, accélérations, décélérations..)					Au moins 90% de ce prévu est fait réellement Les Récupérations prévues st faites Une 20taine de passages à la balise sont SATISFAISANTS				Le volume total de la course est réalisé Les vitesses annoncées sont maîtrisées Récupérations prévues sont faites Entre 27 et 30 passages sont SATISFAISANTS					
	Nombre de passages	15	16	17	18	19	20 - 21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Points	1	2	3	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	9	9,5	10
3 pts	Analyser de façon explicite sa prestation. C'est faire soi même après l'épreuve un bilan puis répondre à la question : « que changer la semaine prochaine et pourquoi ? »	Bilan sommaire ou erroné Modifs non envisagées ou justifiées PAS ou PEU d'EFFORTS 0-----1					Bilan réaliste, adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées ou des connaissances sur entraînement EFFORTS à TOUS les cours 1,5-----2				Bilan justifié et fonction des connaissances sur l'entraînemt et ses sensations éprouvées EFFORTS et QUESTIONS 2,5-----3					

