

## Référentiel national épreuve de Course en durée bac CCF

<p><b>Compétences attendues :</b></p> <p><b>Niveau 1 :</b> Produire une charge physiologique sur soi en relation avec des effets différés (à court terme)</p> <p><b>Niveau 2 :</b> Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme)</p> <p><b>Schéma de principe :</b></p> <div style="text-align: center;"> <p>(Ex : Pour une vitesse de 10 km/h, l'élève court 83 m à l'aller et 83 m au retour, en 1 minute)</p> </div> <p><b>Tout autre dispositif est accepté</b> dès lors qu'il permet le passage de <b>tous</b> les candidats, <b>auprès de la balise de référence</b> à <b>chaque minute</b>.</p>	<p><b>Principes d'élaboration de l'épreuve :</b></p> <p>L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses allant de 5 à 18 km/h. D'autres balises seront installées pour marquer les vitesses de 5km/h à 18km/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). <i>Le dispositif est décrit ci-contre.</i></p> <p>Le candidat doit construire en début de séance le projet de <u>sa séance d'entraînement</u>, prévue sur un temps de 30 minutes. Il devra choisir, parmi les trois objectifs proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme :</p> <p><b>obj.1 :</b> Accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances</p> <p><b>obj.2 :</b> Développer un état de santé de façon continue.</p> <p><b>obj.3 :</b> Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à la perte de poids</p> <p>Dans le projet présenté, le candidat précise l'objectif choisi et construit sa séance en conséquence. Il indique, les temps et les intensités des courses en km/h, les temps et les types de récupération, et ses sensations, avant de commencer l'épreuve. Ses temps de course ou de récupération seront toujours un multiple de 1 minute et il devra procéder à au moins 3 changements d'allure pendant les 30 minutes. Le candidat réalise ensuite la séance qu'il a construite. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève ses retards et ses avances à la balise de référence et éventuellement lui rappelle son projet. Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.</p> <p>Puis, à l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade, et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de son entraînement. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il situe en conclusion, cette séance dans l'ensemble de son programme d'entraînement (passé et à venir).</p> <p>La séance se déroule donc, après échauffement, en 2 temps de 30 minutes pour permettre le passage de 2 groupes d'élèves. Une fiche individualisée fait apparaître l'objectif personnel poursuivi, la VMA et permet l'écriture de cette séance d'entraînement, de sa réalisation effective, ainsi que des commentaires et conclusions. Cette fiche est un outil pour évaluer <b>Concevoir</b> et <b>Analyser</b>.</p>
--	--

POINTS	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2
10/20	<b>Produire</b> un effort adapté à ses ressources et à son objectif (c'est évaluer que l'élève se connaît et qu'il est capable de réaliser le jour J ce qu'il a prévu) c'est la partie révélatrice, quel que soit l'objectif retenu, de l'intégration d'allures de courses.	Le volume total de course n'est réalisé qu'à 80% de ce qui était annoncé. Les vitesses annoncées ne sont pas maîtrisées : plus de 10 passages (sur les 30) à la balise de référence ne sont pas satisfaisants (plus de 5m d'avance ou de retard ou de fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence) Les récupérations prévues sont mal contrôlées.	Le volume total de course est réalisé au moins à 90% de ce qui était annoncé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : Entre 20 et 26 passages à la balise de référence (sur les 30) sont satisfaisants pour l'objectif 1 et 3. entre 19 et 25 passages satisfaisants pour l'objectif 2. Les récupérations prévues sont réalisées	Le volume total de course est réalisé Les vitesses annoncées sont maîtrisées : Entre 27 et 30 passages sont satisfaisants sur l'ensemble de l'épreuve pour l'objectif 1 et 3. entre 26 et 30 passages satisfaisants pour l'objectif 2. Les récupérations prévues sont réalisées
7/20	<b>Concevoir</b> et mettre en œuvre une séquence de 30 minutes prévoyant, les temps de course et intensités, les temps et types de récupérations, en fonction de objectif annoncé. C'est évaluer l'intégration (pour soi) de connaissances sur l'entraînement.	Le projet d'entraînement n'est pas cohérent par rapport à l'objectif annoncé. L'ensemble des éléments de la séance est mal renseigné et/ou inadapté: objectif mal précisé, temps et intensités de course, temps et types de récupération inadaptés. Le candidat ne sait pas justifier ses choix.	Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble justifiés et cohérents : choix d'allures de course, de temps de récupération, adaptés à la VMA de l'élève et adaptés aux effets visés. Dans son commentaire, le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales sur l'entraînement et par ses sensations	Le projet et les éléments le composant, sont ici tout à fait adaptés à l'objectif annoncé et au potentiel réel (VMA) du candidat. La séance est originale, justifiée par des connaissances précises sur l'entraînement, la diététique et par l'analyse de ses sensations.
3/20	<b>Analyser</b> de façon explicite sa prestation. C'est effectuer soi-même, après l'épreuve un bilan de ses réalisations puis répondre à la question : « que changer la semaine prochaine et pourquoi ? »	Bilan sommaire ou partiellement erroné Pas d'adaptation envisagée	Bilan effectué Adaptation justifiée à partir de sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique	Bilan expliqué Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et des connaissances sur l'entraînement, la diététique