

# Course en durée

## AFL 1

« S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. »

Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les 3 qui lui sont proposés pour une durée d'épreuve de 30 à 45 minutes :

**Thème 1** (30 minutes minimum) : chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa **puissance aérobie**

**Thème 2** (37 minutes minimum) : chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa **capacité aérobie**

**Thème 3** (45 minutes) : chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son **endurance fondamentale**

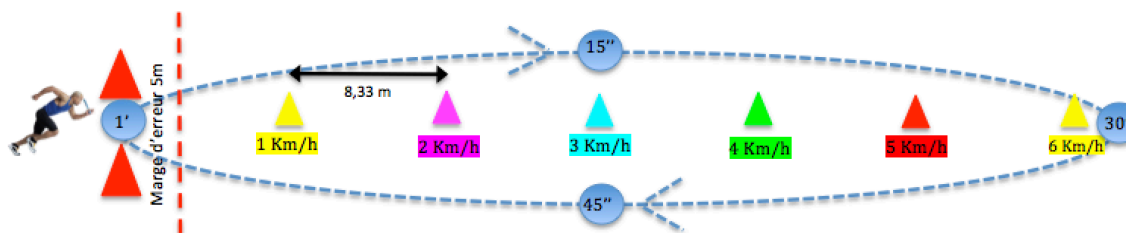
Il doit Justifier son choix par l'**expression d'un mobile/objectif personnel**. Exemple : perdre du poids

**Avant la course** : à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente par écrit ou oral le plan détaillé de sa séance (échauffement et plusieurs séquences de courses d'allures différentes (2 minimum)).

**La production** est évaluée sur le pourcentage de courses réussies (**retard ou avance de + ou - 5 mètres** accepté). Ex : 26 réussites sur 30 courses = 87% soit une note de 5/6.

Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.

**Après la course** : à partir des sensations éprouvées, des retards et des avances à la balise de référence, des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa séance.



Éléments à évaluer		Repères d'évaluation											
		Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
<b>PRODUIRE</b>	Pourcentage de réussite	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
<b>6 points</b>		<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	<b>6</b>
<b>ANALYSER</b>		<b>Régulations absentes ou incohérentes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Intensité insignifiante</li> <li>Pas d'analyse (Ex : copier-coller du partenaire)</li> <li>N'exploite ni les observations ni le ressenti ou exclusivement le psychologique.</li> </ul>			<b>Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Intensité trop élevée, ou trop faible, non personnalisée</li> <li>Analyse incomplète.</li> <li>Exploite un type de ressenti (souvent psychologique) et partiellement les observations</li> </ul>			<b>Relevé de données chiffrées exploitables</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Intensité adaptée mais non affinée en fonction des ressentis</li> <li>Analyse binaire (Ex : garde ou modifie un ou plusieurs paramètres)</li> <li>Exploite au moins deux types de ressentis différents et les observations</li> </ul>			<b>Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Intensité adaptée et régulée en fonction des ressentis</li> <li>L'analyse est fine</li> <li>Exploite tous les types de ressentis et les associe aux observations pour réguler le bon paramètre.</li> </ul>		
Marge sur la réalisation		-	~	+	-	~	+	-	~	+	-	~	+
<b>6 points</b>		<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	<b>6</b>

## AFL 2

« S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés avec l'appui d'un carnet de suivi »

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Connaissances</b> liées à la physiologie et l'anatomie <b>absentes</b> ou erronées</li> <li>• <b>Méconnait</b> les paramètres liés au thème et ne les exploite pas.</li> <li>• <b>Aucune méthode</b> d'entraînement</li> </ul>	<p>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissances <b>parcellaires</b></li> <li>• <b>Méconnait partiellement</b> les paramètres liés au thème et ne les exploite pas à bon escient</li> <li>• <b>Une seule méthode</b> d'entraînement utilisée</li> </ul>	<p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissances anatomiques et physiologiques du <b>thème choisi</b></li> <li>• Connaît tous les paramètres liés au thème mais les ne les exploite pas à bon escient</li> <li>• Différentes <b>méthodes</b> utilisées (mais pas toujours cohérente par rapport au thème)</li> </ul>	<p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissances <b>élargie</b> (diététique,...)</li> <li>• Connaît tous les paramètres liés au thème et exploite le bon.</li> <li>• <b>Différentes méthodes</b> d'entraînement utilisées de façon <b>cohérente</b> par rapport au thème</li> </ul>
S'engage <b>peu</b> dans les séances	S'engage dans les exercices <b>selon ses appétences</b>	S'engage avec <b>régularité</b> dans les différents exercices	S'engage de manière <b>soutenue</b> lors de la totalité des séances
<b>Carnet d'entraînement</b> tenu de manière <b>irrégulière</b>	Carnet d'entraînement tenu <b>régulièrement</b> , approximations dans l'évaluation de son jeu	Carnet d'entraînement tenu régulièrement dans lequel l'élève <b>identifie de manière pertinente ses points forts et faibles</b>	Carnet d'entraînement tenu régulièrement dans lequel l'élève <b>identifie plusieurs axes de progrès</b> , et des <b>exercices pertinents</b> pour les travailler

## Correspondance entre degrés et points selon le choix de répartition de l'élève

## Sur 2 points

0,5

1

1,5

2

## Sur 4 points

1

2

3

4

## Sur 6 points

1

3

4,5

6

## AFL 3

## « Coopérer pour faire progresser »

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>COACH</b>			
<p><b>L'élève agit seul et pour lui-même</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peu ou pas attentif dans l'observation (Amplitude, respiration, rythme, postures sécuritaires) et l'analyse des ressentis (Ex : discute avec un camarade, constamment assis).</li> <li>N'apporte pas de conseils</li> </ul>	<p><b>L'élève collabore au niveau organisationnel avec ses camarades ponctuellement et/ou de manière inadaptée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Partiellement attentif dans l'observation ou l'analyse des ressentis</li> <li>Apporte des conseils essentiellement de l'ordre de l'encouragement</li> </ul>	<p><b>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Attentif et impliqué dans l'observation OU l'analyse des ressentis</li> <li>Apporte des conseils justes mais génériques</li> </ul>	<p><b>L'élève est capable de conseiller un partenaire de manière volontaire et à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Attentif et impliqué dans l'observation ET l'analyse des ressentis</li> <li>Apporte des conseils pertinents et ciblés par rapport aux actions de son partenaire</li> </ul>
<b>Correspondance entre degrés et points selon le choix de répartition de l'élève</b>			
<b>Sur 2 points</b>			
<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>
<b>Sur 4 points</b>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Sur 6 points</b>			
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>

# Marche en durée (Obésité)

## AFL 1

« S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. »

Le candidat doit choisir le :

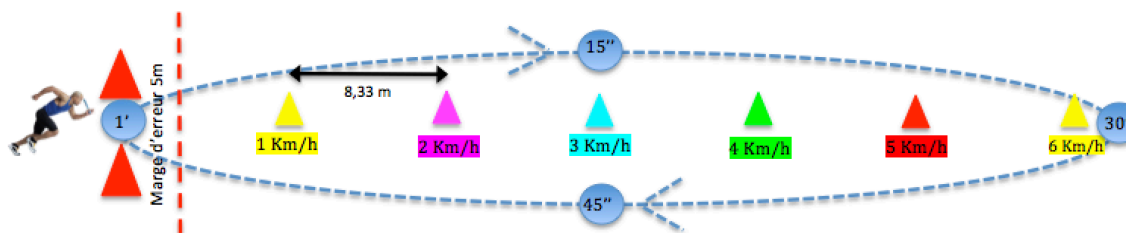
**Thème 3** (45 minutes) : chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son **endurance fondamentale**

**Avant la course** : à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente par écrit ou oral le plan détaillé de sa séance (échauffement et plusieurs séquences de course d'allures différentes (2 minimum))

**La production** est évaluée sur le pourcentage de courses réussies (**retard ou avance de + ou – 5 mètres** accepté). Ex : 26 réussites sur 30 courses = 87% soit une note de 5/6.

Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.

**Après la course** : à partir des sensations éprouvées, des retards et des avances à la balise de référence, des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa séance.



Eléments à évaluer		Repères d'évaluation											
		Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
<b>PRODUIRE</b>	Pourcentage de réussite	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
<b>6 points</b>		<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	<b>6</b>
<b>ANALYSER</b>		<b>Régulations absentes ou incohérentes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Intensité insignifiante</li> <li>Pas d'analyse (Ex : copier-coller du partenaire)</li> <li>N'exploite ni les observations ni le ressenti ou exclusivement le psychologique.</li> </ul>			<b>Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Intensité trop élevée, ou trop faible, non personnalisée</li> <li>Analyse incomplète.</li> <li>Exploite un type de ressenti (souvent psychologique) et partiellement les observations</li> </ul>			<b>Relevé de données chiffrées exploitables</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Intensité adaptée mais non affinée en fonction des ressentis</li> <li>Analyse binaire (Ex : garde ou modifie un ou plusieurs paramètres)</li> <li>Exploite au moins deux types de ressentis différents et les observations</li> </ul>			<b>Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Intensité adaptée et régulée en fonction des ressentis</li> <li>L'analyse est fine</li> <li>Exploite tous les types de ressentis et les associe aux observations pour réguler le bon paramètre.</li> </ul>		
Marge sur la réalisation		-	~	+	-	~	+	-	~	+	-	~	+
<b>6 points</b>		<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	<b>6</b>

**AFL 2 (IDEM)**

« S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés avec l'appui d'un carnet de suivi »

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Connaissances</b> liées à la physiologie et l'anatomie <b>absentes</b> ou erronées</li> <li>• <b>Méconnait</b> les paramètres liés au thème et ne les exploite pas.</li> <li>• <b>Aucune méthode</b> d'entraînement</li> </ul>	<p>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissances <b>parcellaires</b></li> <li>• <b>Méconnait partiellement</b> les paramètres liés au thème et ne les exploite pas à bon escient</li> <li>• <b>Une seule méthode</b> d'entraînement utilisée</li> </ul>	<p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissances anatomiques et physiologiques du <b>thème choisi</b></li> <li>• Connaît tous les paramètres liés au thème mais les ne les exploite pas à bon escient</li> <li>• Différentes <b>méthodes</b> utilisées (mais pas toujours cohérente par rapport au thème)</li> </ul>	<p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissances <b>élargie</b> (diététique,...)</li> <li>• Connaît tous les paramètres liés au thème et exploite le bon.</li> <li>• <b>Différentes méthodes</b> d'entraînement utilisées de façon <b>cohérente</b> par rapport au thème</li> </ul>
S'engage <b>peu</b> dans les séances	S'engage dans les exercices <b>selon ses appétences</b>	S'engage avec <b>régularité</b> dans les différents exercices	S'engage de manière <b>soutenue</b> lors de la totalité des séances
<b>Carnet d'entraînement</b> tenu de manière <b>irrégulière</b>	Carnet d'entraînement tenu <b>régulièrement</b> , approximations dans l'évaluation de son jeu	Carnet d'entraînement tenu régulièrement dans lequel l'élève <b>identifie de manière pertinente ses points forts et faibles</b>	Carnet d'entraînement tenu régulièrement dans lequel l'élève <b>identifie plusieurs axes de progrès</b> , et des <b>exercices pertinents</b> pour les travailler

**Correspondance entre degrés et points selon le choix de répartition de l'élève****Sur 2 points****0,5****1****1,5****2****Sur 4 points****1****2****3****4****Sur 6 points****1****3****4,5****6**

**AFL 3 (IDEM)****« Coopérer pour faire progresser »**

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>COACH</b>			
<p><b>L'élève agit seul et pour lui-même</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peu ou pas attentif dans l'observation (Amplitude, respiration, rythme, postures sécuritaires) et l'analyse des ressentis (Ex : discute avec un camarade, constamment assis).</li> <li>N'apporte pas de conseils</li> </ul>	<p><b>L'élève collabore au niveau organisationnel avec ses camarades ponctuellement et/ou de manière inadaptée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Partiellement attentif dans l'observation ou l'analyse des ressentis</li> <li>Apporte des conseils essentiellement de l'ordre de l'encouragement</li> </ul>	<p><b>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Attentif et impliqué dans l'observation OU l'analyse des ressentis</li> <li>Apporte des conseils justes mais génériques</li> </ul>	<p><b>L'élève est capable de conseiller un partenaire de manière volontaire et à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Attentif et impliqué dans l'observation ET l'analyse des ressentis</li> <li>Apporte des conseils pertinents et ciblés par rapport aux actions de son partenaire</li> </ul>
<b>Correspondance entre degrés et points selon le choix de répartition de l'élève</b>			
<b>Sur 2 points</b>			
<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>
<b>Sur 4 points</b>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Sur 6 points</b>			
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>