

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**

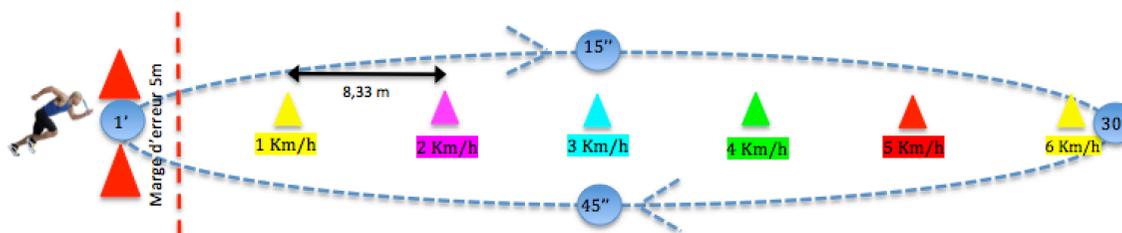
Il doit Justifier son choix par l'**expression d'un mobile/objectif personnel**. Exemple : perdre du poids

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

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"> • Connaissances liées à la physiologie et l'anatomie absentes ou erronées • Méconnait les paramètres liés au thème et ne les exploite pas. • Aucune méthode d'entraînement 	<p>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances parcellaires • Méconnait partiellement les paramètres liés au thème et ne les exploite pas à bon escient • Une seule méthode d'entraînement utilisée 	<p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances anatomiques et physiologiques du thème choisi • Connaît tous les paramètres liés au thème mais les ne les exploite pas à bon escient • Différentes méthodes utilisées (mais pas toujours cohérente par rapport au thème) 	<p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances élargie (diététique,...) • Connaît tous les paramètres liés au thème et exploite le bon. • Différentes méthodes d'entraînement utilisées de façon cohérente par rapport au thème
S'engage peu dans les séances	S'engage dans les exercices selon ses appétences	S'engage avec régularité dans les différents exercices	S'engage de manière soutenue lors de la totalité des séances
Carnet d'entraînement tenu de manière irrégulière	Carnet d'entraînement tenu régulièrement , approximations dans l'évaluation de son jeu	Carnet d'entraînement tenu régulièrement dans lequel l'élève identifie de manière pertinente ses points forts et faibles	Carnet d'entraînement tenu régulièrement dans lequel l'élève identifie plusieurs axes de progrès , et des exercices pertinents 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
COACH			
<p>L'élève agit seul et pour lui-même</p> <ul style="list-style-type: none"> Peu ou pas attentif dans l'observation (Amplitude, respiration, rythme, postures sécuritaires) et l'analyse des ressentis (Ex : discute avec un camarade, constamment assis). N'apporte pas de conseils 	<p>L'élève collabore au niveau organisationnel avec ses camarades ponctuellement et/ou de manière inadaptée</p> <ul style="list-style-type: none"> Partiellement attentif dans l'observation ou l'analyse des ressentis Apporte des conseils essentiellement de l'ordre de l'encouragement 	<p>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables</p> <ul style="list-style-type: none"> Attentif et impliqué dans l'observation OU l'analyse des ressentis Apporte des conseils justes mais génériques 	<p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> Attentif et impliqué dans l'observation ET l'analyse des ressentis Apporte des conseils pertinents et ciblés par rapport aux actions de son partenaire
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

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 :

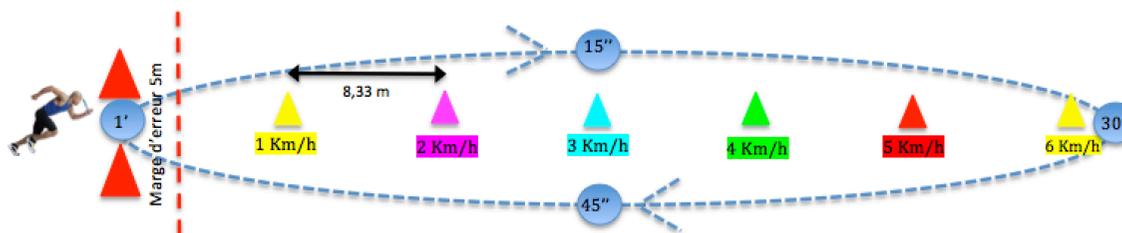
Thème 3 (45 minutes) : chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son **endurance fondamentale**

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

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"> • Connaissances liées à la physiologie et l'anatomie absentes ou erronées • Méconnait les paramètres liés au thème et ne les exploite pas. • Aucune méthode d'entraînement 	<p>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances parcellaires • Méconnait partiellement les paramètres liés au thème et ne les exploite pas à bon escient • Une seule méthode d'entraînement utilisée 	<p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances anatomiques et physiologiques du thème choisi • Connaît tous les paramètres liés au thème mais les ne les exploite pas à bon escient • Différentes méthodes utilisées (mais pas toujours cohérente par rapport au thème) 	<p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances élargie (diététique,...) • Connaît tous les paramètres liés au thème et exploite le bon. • Différentes méthodes d'entraînement utilisées de façon cohérente par rapport au thème
S'engage peu dans les séances	S'engage dans les exercices selon ses appétences	S'engage avec régularité dans les différents exercices	S'engage de manière soutenue lors de la totalité des séances
Carnet d'entraînement tenu de manière irrégulière	Carnet d'entraînement tenu régulièrement , approximations dans l'évaluation de son jeu	Carnet d'entraînement tenu régulièrement dans lequel l'élève identifie de manière pertinente ses points forts et faibles	Carnet d'entraînement tenu régulièrement dans lequel l'élève identifie plusieurs axes de progrès , et des exercices pertinents 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
COACH			
<p>L'élève agit seul et pour lui-même</p> <ul style="list-style-type: none"> Peu ou pas attentif dans l'observation (Amplitude, respiration, rythme, postures sécuritaires) et l'analyse des ressentis (Ex : discute avec un camarade, constamment assis). N'apporte pas de conseils 	<p>L'élève collabore au niveau organisationnel avec ses camarades ponctuellement et/ou de manière inadaptée</p> <ul style="list-style-type: none"> Partiellement attentif dans l'observation ou l'analyse des ressentis Apporte des conseils essentiellement de l'ordre de l'encouragement 	<p>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables</p> <ul style="list-style-type: none"> Attentif et impliqué dans l'observation OU l'analyse des ressentis Apporte des conseils justes mais génériques 	<p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> Attentif et impliqué dans l'observation ET l'analyse des ressentis Apporte des conseils pertinents et ciblés par rapport aux actions de son partenaire
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