

8-2 **Fiches nécessaires à l'évaluation**

Principes d'élaboration de l'épreuve :

L'épreuve se réalise dans un cadre permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise, à des vitesses allant de 7 à 18 km/h. La règle impose à tous les coureurs de repasser toutes les minutes dans une zone réduite autour de la balise (5m d'avance ou de retard sont acceptés). Le dispositif est décrit en annexe.

L'élève doit déposer le projet de sa séance d'entraînement, en utilisant au mieux l'espace de course tel qu'aménagé et un temps disponible de trente 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: obj_1 : accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances ; obj_2 : rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à la perte de poids ; obj_3 : développer l'amélioration des qualités physiologiques de façon continue

Dans le projet déposé, considéré comme un extrait d'une séance d'entraînement, l'élève précise et redéfinit pour lui-même l'objectif choisi. Il indique aussi les séries prévues, le nombre de répétitions, les intensités des courses en km/h, les temps de récupération et le volume total de la séance.

L'élève réalise ensuite de façon autonome la séance prévue. Il note lui-même, chaque fois qu'il en a la possibilité, la réalité de ses réalisations (durées et intensités des courses), de ses temps de pause et du volume total. Il gère lui-même son programme et ses pauses dont il contrôle la durée. Les seules informations dont il bénéficie durant les temps de course sont le coups de sifflets donnés par le professeur à chaque minute.

Puis, à partir des sensations éprouvées en course, des données relevées par ses soins et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit 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.

La séance se déroule donc, après échauffement, en 2 temps de 30 minutes alternant dans chaque binôme d'élèves un temps de course et un temps d'observation des allures de son camarade. Une fiche individualisée (voir en annexe) fait apparaître l'objectif personnel poursuivi, la VMA et permet l'écriture du projet de course, de la réalisation, ainsi que les commentaires et conclusions. Cette fiche est un outil pour l'évaluation.

Exigences :

POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2
12 points	<u>Produire</u> 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) Cette Partie essentielle est révélatrice, quel que soit l'objectif retenu, de l'intégration de compétences motrices et méthodologiques	Le volume total de course n'est réalisé qu'à 80% de ce qui était annoncé. Les vitesses annoncées ne sont pas maîtrisées : plus d'un km/h d'écart au projet ou plus de 10 passages à la balise de contrôle au tour par tour, non satisfaisants (plus de 5m d'avance ou de retard ou fortes accélérations ou décélérations à l'arrivée à la balise de référence). Les récupérations prévues sont mal contrôlées.	Le volume total de course est réalisé entre 80% et 90% de ce qui était annoncé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées avec entre 1 et 0,5 km/h d'écart au projet et entre 9 et 3 passages à la balise de contrôle au tour par tour qui ne sont pas satisfaisants Les récupérations prévues sont réalisées, avec entre deux à une minutes d'écart au projet, sur l'ensemble.	Le volume total de course est réalisé entre 90% et 100% de ce qui était annoncé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées avec entre 0,5 et 0 km/h d'écart au projet et entre 2 et 0 passages à la balise de contrôle au tour par tour qui ne sont pas satisfaisants Les récupérations prévues sont réalisées, avec entre zéro à une minute d'écart au projet, sur l'ensemble.
5 points	<u>Concevoir</u> et mettre en œuvre une séquence de 30 minutes, prévoyant, volume, séries, intensités, temps et types de récupérations, en fonction d'un 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 sont mal renseignés : objectif mal précisé, volume, séries, intensités, temps et formes de récupération, sont inadaptés L'élève, lorsqu'il est interrogé, 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, de volume total, adaptés à la VMA de l'élève, adaptés aux effets visés. Interrogé, il sait expliquer dans les grandes lignes ses options.	le projet et les éléments le composant, sont ici tout à fait adaptés à l'objectif annoncé et au potentiel réel (VMA) de l'élève. La séance est originale, justifiée, à l'écrit comme à l'oral. Les récupérations sont le plus souvent actives.
3 points	<u>Analyser</u> de façon explicite sa prestation <i>C'est effectuer</i> soi-même, un recueil de ses réalisations et rédiger un commentaire bref en forme de bilan des réalisations ou des adaptations effectuées, par rapport au projet initial	Les données sur les réalisations ne sont relevées proprement, ni complètement et ne sont pas conformes à la réalité. Le commentaire n'est pas suffisamment pertinent et ne porte pas sur tous les éléments du projet : objectif, volume, séries, intensités et récupérations. Les éventuelles modifications du projet initial ne trouvent pas de justification.	la fiche de recueil des données est renseignée dans la plupart de ses rubriques et les informations sont assez fiables. Lorsque les commentaires et explications révèlent une bonne connaissance de soi et des principaux principes d'un entraînement.	les réalisations sont très fidèlement notées sur la fiche et le commentaire les accompagnant témoigne d'une bonne à très bonne intégration de connaissances sur soi et sur les données physiologiques et méthodologiques d'un entraînement de course.