

Compétence attendue		Principe d'élaboration de l'épreuve. Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative		
<p>Niveau 3</p> <p>Moduler l'intensité et la durée de ses déplacements, en rapport avec une référence personnalisée, pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir.</p>		<p>Le candidat doit réaliser une séance d'entraînement, dans le respect de son intégrité physique, en relation avec des effets attendus. Il oriente son activité à partir d'un des trois thèmes d'entraînement :</p> <p>Thèmes d'entraînement:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant <i>sa puissance aérobie</i>. - Chercher à maintenir un effort soutenu en développant <i>sa capacité aérobie</i>. - Chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <i>endurance fondamentale</i>. <p>A partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente le plan d'une séance à l'oral ou à l'écrit qui comprend un échauffement et la forme de travail envisagée sur une durée maximale de 45 minutes comportant au minimum deux allures différentes.</p> <p>Pour contrôler ses allures, l'élève bénéficie de repères sonores ou visuels externes, régulièrement annoncés aux candidats (par exemple : signal sonore à chaque minute).</p> <p>A partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevées par son camarade (sous le contrôle de l'enseignant), il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de son entraînement.</p> <p>L'enseignant apprécie l'engagement de l'élève par l'observation d'indicateurs révélateurs de son effort : attitude de course, niveau d'essoufflement, type de foulée, implication dans sa séance incluant les différentes phases (mise en train, réalisation du projet de course, récupérations). Il se base sur son expérience et la connaissance qu'il a de l'élève pour estimer cet engagement dans la séance.</p>		
Points	Éléments à évaluer	Niveau 3 en cours d'acquisition 0 à 9 points	Degré d'acquisition du niveau 3	10 à 20 points
3 points	Concevoir une séquence d'entraînement comportant, les temps de courses et intensités, les temps et types de récupérations, en lien avec le thème d'entraînement.	<ul style="list-style-type: none"> - Contenus de séance incohérents avec le thème - Charge de travail inadaptée au temps de séance et/ou aux ressources du candidat <p>0 à 1 point</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Construction cohérente de la séance - Charge de travail réaliste <p>1,5 à 2 points</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Contenus en relation étroite avec le thème d'entraînement et les ressources du candidat <p>2,5 à 3 points</p>
14 Points	<p>Produire en respectant les caractéristiques du thème.</p> <p>Respecter les charges de travail annoncées</p> <p>S'engager dans l'effort.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Production partielle de ce qui est prévu sans respect des contraintes (distances, temps, récupération, ..) - Nombreux décalages (retards, avances). Manque d'intégration des allures visées. - Engagement dans l'effort parfois feint ou insuffisant au regard des effets visés. Arrêts longs et trop nombreux par rapport au thème pour envisager des transformations. - Principes de techniques de course (placement du buste, foulée) et de gestion d'effort (échauffement, respiration, récupération, étirements) très peu appliqués. <p>0 à 7 points</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Respect du programme dans ses grandes lignes - Quelques décalages (retards, avances). Capacité à réguler rapidement son allure. - Engagement réel dans l'effort (modification du rythme respiratoire, qualité de la foulée, rougeur, etc.), en adéquation avec les effets visés et le thème travaillé. Implication souvent accentuée le jour de l'évaluation. - Consignes techniques partiellement ou momentanément appliquées <p>7,5 à 10 points</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Respect du thème avec régulations éventuelles pendant la séance. - Peu ou pas de décalages. Maîtrise des allures de course. - Engagement optimal dans la zone d'effort visé. - Fatigue visible en fin de séance. Temps de récupération minimisés par rapport à la forme de travail choisie - Effort d'application constante des consignes d'efficacité <p>10,5 à 14 points</p>
3 points	Analyser et percevoir des effets.	<ul style="list-style-type: none"> - Bilan sommaire voire inexistant. - Ressenti peu ou mal défini. <p>0 à 1 point</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bilan partiel. - Effets corporels identifiés mais seulement perçus et interprétés en termes de sensations globales <p>1,5 à 2 points</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bilan complet. - Description plus précise des sensations perçues mise en relation avec l'intensité de course. <p>2,5 à 3 points</p>