

### CAP-BEP : COURSE EN DUREE (CC5)

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p><b>Niveau 1 :</b> Moduler l'intensité de ses déplacements en rapport avec une référence personnalisée pour produire des effets immédiats sur l'organisme proche de ceux qui sont attendus</p> <p><b>Niveau 2 :</b> Produire sur soi une charge physiologique en relation avec des effets recherchés (à très court terme) par l'intermédiaire de déplacements dont les divers paramètres sont précisément prévus et respectés.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Après un échauffement autonome l'élève doit réaliser l'un des 3 entraînements proposés par l'enseignant qui sont spécifiés par des indicateurs cardiaques différents : Entraînement n°1 : 110&lt;FC&lt;140 - Entraînement n°2 : 140&lt;FC&lt;170 – Entraînement n°3 : 170&lt;FC&lt;200 Ces entraînements ont une durée de 15 à 20 mn (y compris les temps de récupérations)</li> <li>La récupération ne doit pas excéder trois minutes</li> <li>A l'issue de la séquence d'entraînement l'élève doit pouvoir faire un bilan de celui-ci à partir des séries réalisées (complètement ou partiellement) , des allures respectées( ou non) (en % de VMA) et à partir de ses sensations. une échelle de ressenti peut être proposée pour que l'élève se positionne ;</li> </ul>		
Points à affecter	Eléments à évaluer	NIVEAU 1 EN COURS D'ACQUISITION	DEGRE D'ACQUISITION DE NIVEAU 1	DEGRE D'ACQUISITION DE NIVEAU 2
3 points	<b>CONCEVOIR</b> C'est justifier le choix de son entraînement en fonction d'un mobile personnel	Justifie son entraînement par des manques (ni le 1 <sup>er</sup> , ni le 2 <sup>nd</sup> ) ou par des généralités (parce que j'aime bien ce type de course) <b>1 point</b>	Justifie le choix de son entraînement par un mobile personnel <b>2 points</b>	Justifie le choix de son entraînement par des raisons personnelles ancrées dans un contexte de vie <b>3 points</b>
12 pts	<b>PRODUIRE</b> Respect des caractéristiques de l'entraînement choisi (solicitation d'un registre énergétique particulier)  Centration de l'attention de l'élève  Et  Statut de l'effet corporel	L'élève reproduit partiellement les séries sans respecter précisément les contraintes du contrat (distances, temps de récupération, tout est approximatif). <b>De 0 à 2,5 pts</b> Il ne contrôle pas systématiquement ses allures (en % de sa VMA) après chaque course.  Ces séries sont incomplètes et ne produit que des effets inappropriés à ce que l'entraînement choisi par l'élève recherchait <b>De 0 à 2,5 pts</b>	Les séries sont réalisées même si toutes les récupérations ne sont pas toutes respectées  <b>De 3 à 4,5 pts</b>  Les allures de course sont le plus souvent respectées L'effort de l'élève porte sur la réalisation "mécanique" de sa série (aspect technique),  "De la reproduction de forme à la production d'effets" <b>De 3 à 4 pts</b>	Régule son engagement en fonction de ses sensations et des repères pris sur son pouls Les séries et les récupération sont respectées et quand celles ci sont modifiées, cela est toujours justifié en rapport à un ressenti (par oral ou par écrit)  <b>De 5 à 6 pts</b> Les allures de course sont respectées Utilise et manipule des paramètres en vue de provoquer des effets différents (il peut répondre à des questions du style : "Si je fais ...j'obtiens..."). La production d'effets est visée à partir de charges de travail spécifiques <b>De 5 à 6 pts</b>
5 pts	<b>ANALYSER</b> Analyse et perception des effets.	L'irrégularité des allures dans les séries ne permet pas d'analyse pertinente du travail fourni  De 0 à 1,5 pt	Les effets corporels sont identifiés a l'issue de l'action mais perçus et interprétés de façon exagérée (Loi du « tout ou rien ». <b>De 2 à 3,5 pts</b>	L'élève décrit plus justement les sensations perçues. Les effets corporels sont perçus en cours d'action et commencent à être interprétés seuls à seuls (essoufflement, perte d'amplitude de la foulée, tension ou douleur musculaire ...).  L'élève repère des registres provoquant des états allant du bien être au mal-être-et utilise une terminologie plus adaptée. <b>4.5 ou 5 pts</b>