

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve											
Réaliser la meilleure performance possible sur une course de 12', fractionnée en 3 périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobie, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs. Établir un projet de performance et le réussir à 0.5 km/h près.		<p>Les élèves sont placés en 2 groupes et selon 2 rôles : coureur et observateur.  L'élève détermine son projet de vitesse avant la course.  <b>Situation complexe</b> : Il découvre les temps de courses, le nombre de fractions et les temps de récupération le jour de l'évaluation.  Le coureur réalise un enchaînement de 3 fractions de course: <b>F1 : 2'</b>(puis 2mn de récupération)- <b>F2 : 8'</b> ( 3' de récupération)- <b>F3 : 2'</b> à des <b>VITESSES</b> différentes (en référence à sa VMA). L'enseignant définit l'espace athlétique (couloirs de courses, zones de récupération). L'élève annonce son projet de vitesse avant l'épreuve.</p>											
Points	Eléments à évaluer Indicateurs de compétence	Degrés d'acquisition											
		<i>Maitrise insuffisante</i>			<i>Maîtrise fragile</i>			<i>Maîtrise satisfaisante</i>			<i>Très bonne maîtrise</i>		
		notes /8	filles	garçons	notes /8	filles	garçons	notes /8	filles	garçons	notes	filles	garçons
8	<b>AFC1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance</b> <b>Indicateur</b> : distance parcourue en 12'	1	abandon	abandon	4	1800m	2060m	5.5	2030m	2310m	7	2310m	2580m
		2	1700m	1900m	4.5	1860m	2130m	6,5	2120m	2400m	7,5	2400m	2680m
		3	1750m	1980m	5	1950m	2220m	5.5	2220m	2490m	8	2490m	2770m
8	<b>AFC2 : S'engager dans un programme de préparation individuel</b> <b>Utilisation des repères sur soi et des repères extérieurs :</b> <b>indicateurs :</b> Continuité des courses Différenciation des allures de course Pourcentages de VMA atteints en fonction du temps des fractions.	<b>Coureur sans projet particulier</b> n'ayant aucun repère et n'ayant pas intégré les liens entre intensité, temps de course et allures L'élève effectue ses parcours Pas de projet de course Refus de l'épreuve, marche : 0 Arrêts sur 3 fractions = 1 Arrêt sur 2 fractions = 1.5	<b>Coureur avec peu de repères</b> sur soi, au projet inadapté L'élève effectue ses parcours en utilisant principalement des repères extérieurs. <u>courses subies</u> F2 non terminée en courant = 2 F3 non terminée en courant = 2,5 vit F3 =< vit F2 = 3	<b>Coureur en construction d'autonomie</b> , avec un projet adapté L'élève effectue son projet en prenant principalement des repères sur lui. Peu de mise en relation entre les repères sur soi et les repères extérieurs. <u>courses différenciées</u> vit F1 > vit F3 > vit F2 = 4 vit F1 =< vit F3 > vit F2 = 5	<b>Coureur autonome</b> , avec un projet précis L'élève effectue son projet en prenant principalement des repères sur lui en réalisant des mises en relation pertinentes. <u>courses optimales</u> si F2 > 90% de VMA et F1 = F3 (à 12,5m près) la différence entre: Vit F2 est < 5% à et Vit F3>/F1 = 6 Vit F2 est <=5% et Vit F1> F3 = 7 Vit F2 est < 5% à Vit F1-F3 et Vit F1=VitF3 = 8								
		Peu ou pas d'exercice pour se préparer: footing insuffisant ou marché, pas de fractionné. Volume de travail insuffisant.( 300m)	Investi a minima dans des situations pour se préparer. Volume de préparation limité < 400m Un mode de récupération présenté : étirements actifs, marche entre les fractions ou étirements passifs en fin d'épreuve.	Exercices préparatoires: Footing 600m (plusieurs essais de rythme sur un 1/2 tour). Volume de travail <=400m. Etirements actifs avant l'épreuve, passifs oubliés	Exercices pertinents, adaptés à ses besoins: Footing puis, "fractionne" avec chrono (plusieurs essais de rythme sur un 1/2 tour). Volume de travail suffisant, 600m. Etirements actifs avant l'épreuve, passifs après. Marche entre les fractions								
4	<b>AFC4 : S'échauffer avant un effort</b> <b>Echauffement, récupération</b> <b>Indicateurs</b> : distance d'échauffement, modes de récupération .	0	1	1.5									
		<b>AFC3 : Planifier et réaliser une épreuve combiné</b> <b>Maîtrise du projet</b> Indicateur : écart entre projet annoncé et projet réalisé.	Ecart ( E) entre projet annoncé et projet réalisé	Ecart ( E) entre projet annoncé et projet réalisé	Ecart (E) entre projet annoncé et projet réalisé	Ecart (E) entre projet annoncé et projet réalisé							
		E > 1,5 km/h 0	1km/h < E < 1,5 km/h 1	0.5 km/h< E< 1 km/h 1.5	E< 0.5 km/h 2								