

BAC GT EPS – COURSE EN DUREE (CA5) – Référentiel MAJ juin 2023

L'ÉPREUVE :

Le dispositif de l'épreuve permet à chacun **de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence**. D'autres balises sont installées pour matérialiser les vitesses (plot correspondant à 6km/h à 50m de la balise de référence, 6,5km/h à 54m etc.) et la récupération. La zone de contrôle est définie par la balise de référence et d'un plot espacé de 5m dans la direction des plots matérialisant les allures. Un repère sonore alerte toutes les minutes sur la séquence de 30 minutes.

L'épreuve certificative est définie en 3 temps :

- 1) La CONCEPTION de sa séance d'entraînement, elle est conçue en amont par écrit et s'appuie sur les données individuelles du carnet d'entraînement.
 - 2) La REALISATION de sa séance, elle correspond à l'échauffement qui dure 6 minutes et à l'exécution de sa séquence de 30 minutes
 - 3) L'ANALYSE de sa séance, elle recense les ressentis, les données et les améliorations en vue d'une séance future.
- Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Ce choix fait référence à un carnet d'entraînement qui identifie et organise des connaissances et les données individualisées. Le carnet d'entraînement est évalué dès la 2^{ème} leçon.

Les 3 thèmes d'entraînement sont :

- 1) chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son ENDURANCE FONDAMENTALE
 - 2) chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa CAPACITE AEROBIE
 - 3) chercher à produire un effort intense et proche de sa VMA en développant sa PUISSANCE AEROBIE.
- Le candidat est évalué en tant que COUREUR et en tant que COACH ou PREPARATEUR PHYSIQUE.

Repères d'évaluation de l'AFL 1 :

« S'engager pour obtenir des effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.»

ÉLÉMENTS À ÉVALUER / 12 pts	Indicateurs	REPÈRES D'ÉVALUATION				
		DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4	
Produire /8pts <i>Respect de sa séquence de travail adaptée aux capacités de l'élève</i>	/4pts Régularité des courses	La séance est incomplète et l'élève n'arrive pas du tout à respecter son projet de course. Moins de 22 courses validées.	L'élève est souvent en avance ou en retard, l'allure est faussée. Les récupérations sont en grande partie respectées. Entre 24 et 22 courses validées.	La séance est complète et les allures et les récupérations sont en grande partie respectées. Entre 27 et 25 courses validées.	La séance d'entraînement est complète et les allures et les récupérations sont respectées. Entre 30 et 28 courses validées.	
		0-0,75 pt	1-1,75 pt	2-2,75 pts	3-4 pts	
	/4pts Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève	La charge de travail est inadaptée par rapport aux ressources de l'élève - FC fin d'effort inadaptée / mobile - absence de transpiration et d'essoufflement.	La charge de travail est partiellement adaptée aux ressources de l'élève. - FC de fin d'effort en fort décalage / mobile (20 BPM) - transpiration et essoufflement peu visible	La charge de travail est en grande partie adaptée aux ressources des élèves. - FC cible dans la fourchette/ FC fin d'effort +/- 15 PBM -transpiration et essoufflement globalement adapté par rapport à son mobile.	La charge de travail est adaptée aux ressources des élèves. - FC cible dans la fourchette / FC fin d'effort +/- 10 BPM -Transpiration et essoufflement optimal par rapport au choix du mobile.	
		0-0,75 pt	1-1,75 pt	2-2,75 pts	3-4 pts	
		/2pts Recueil des données	L'élève identifie partiellement les ressentis et des données sont manquantes.	L'élève identifie partiellement ses ressentis et les données sont imprécises et peu renseignées dans le livret	L'élève identifie ses ressentis musculaires et son état de forme en fin de séance et relève les données de manière régulière dans le livret	L'élève identifie précisément ses ressentis musculaires et son état de forme avant et après la séance et relève précisément les données tout au long du cycle : FC, nombre d'irrégularités
			0-0,5 pt	0,75-1 pt	1,25-1,5 pt	1,75-2 pts
/2pts Régulation adaptée et personnalisée	La régulation est inexistante	La régulation différée incohérente au regard des indicateurs.	La régulation différée de la séance est perfectible et s'appuie essentiellement soit sur les ressentis, soit sur les données.	La régulation est pertinente et prend obligatoirement en compte des indicateurs chiffrés et des ressentis		
	0-0,5 pt	0,75-1 pt	1,25-1,5 pt	1,75-2 pts		

Repères d'évaluation de l'AFL 2 :

« S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. »

Le carnet d'entraînement est évalué à partir de la 2^{ème} séance d'entraînement. La conception de la séance d'entraînement est évaluée le jour de l'épreuve et s'appuie sur les données du carnet d'entraînement.

Eléments évalués	Indicateurs	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
/2-4-6pts Conception de sa séance d'entraînement personnalisée	/50%pts Carnet d'entraînement	Le carnet d'entraînement est bâclé et incomplet.	Le carnet d'entraînement est partiellement rempli.	Le carnet d'entraînement est en grande partie complet.	Le carnet d'entraînement est complet. Il est une véritable ressource pour l'élève.
	/50%pts Conception de sa séance d'entraînement	Les choix de l'élève sont non référencés. L'élève conçoit ou copie une séquence de travail inadaptée à son thème d'entraînement.	L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement. La conception de sa séance ne s'appuie pas sur les indicateurs relevés ou les effets recherchés	L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement. L'élève construit des séquences de travail cohérentes avec son thème d'entraînement à partir de paramètres simples.	L'élève affine et personnalise ses entraînements et les régulations sont adaptées. La conception de sa séance est cohérente avec son profil sportif, son mobile, ses ressources et l'analyse de la séance précédente.
Répartition des points à décliner selon le barème choisi de l'AFL (6/4/2)		De 0 à 25% des pts selon barème choisi	De 25 à 50% des pts selon barème choisi	De 50 à 75% des pts selon barème choisi	De 75 à 100% des pts selon barème choisi
<u>Choix 1 :</u> AFL 2 = 4 pts / AFL 3 = 4 pts		De 0 à 1pt	De 1 à 2pt	De 2 à 3pt	De 3 à 4pt
<u>Choix 2 :</u> AFL 2 = 6 pts / AFL 3 = 2 pts		0 à 1,5pt	1,5 à 3pts	3 à 4,5pts	4,5 à 6pts
<u>Choix 3 :</u> AFL 2 = 2 pts / AFL 3 = 6 pts.		0 à 0.5pt	0.5 à 1pt	1 à 1.5pt	1,5 à 2pt

Repères d'évaluation de l'AFL 3 : « Coopérer pour faire progresser. »

« S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.»

Choix entre 2 rôles : le préparateur physique et le coach. Le rôle est évalué à partir de la leçon n°5 et le jour de l'épreuve. Les 2 rôles relèvent avec précision le contrôle des courses.

Avant la séquence de 30 minutes, le préparateur physique contribue à l'optimisation de l'échauffement de son coureur.

Après la séquence de 30 minutes, le coach formule des améliorations pertinentes sur la séance d'entraînement de son coureur.

RÔLE PROPOSE :	Indicateurs	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
Préparateur physique	/50%pts Précision de l'observation des contrôles des courses	L'élève est inattentif. Les données sont faussées et le coureur ne reçoit pas ou très peu de conseils.	L'élève retranscrit les données. Il est assez passif et les conseils sont en décalage avec les données et les ressentis.	L'élève est actif et précis sur les contrôles. Il rappelle constamment le travail à réaliser. Il encourage et tente de conseiller son partenaire à partir des contrôles.	L'élève est actif et ses contrôles sont parfaits. Il différencie les courses quand l'élève est en retard ou en avance. Il rappelle constamment le travail à réaliser et fournit des retours pertinents selon les données et les ressentis qu'il perçoit du coureur.
	/50%pts Mise en œuvre de l'échauffement personnalisé	Il subit l'échauffement qui est incomplet .	Il contribue à l'échauffement complet mais les temps de l'échauffement sont mal répartis.	Il contribue un échauffement cohérent avec tous les temps de l'échauffement.	Il contribue à l'échauffement en 3 temps personnalisés .
<u>Coach</u>	/50%pts Précision de l'observation des contrôles des courses	L'élève est inattentif. Les données sont faussées et le coureur ne reçoit pas ou très peu de conseils.	L'élève retranscrit les données. Il est assez passif et les conseils sont en décalage avec les données et les ressentis.	L'élève est actif et précis sur les contrôles. Il rappelle constamment le travail à réaliser. Il encourage et tente de conseiller son partenaire à partir des contrôles.	L'élève est actif et ses contrôles sont parfaits. Il différencie les courses quand l'élève est en retard ou en avance. Il rappelle constamment le travail à réaliser et fournit des retours pertinents selon les données et les ressentis qu'il perçoit du coureur.
	/50%pts Améliorations envisagées pour son coureur	Aucune amélioration est proposée ou totalement incohérente.	Les améliorations sont en décalage avec les données et les ressentis du coureur.	Les améliorations sont cohérentes mais perfectibles. Ils peuvent servir de support pour la conception de la future séance d'entraînement.	Il formule des améliorations pertinentes pour son partenaire, véritable support pour la conception de la future séance d'entraînement.
Répartition des points à décliner selon le barème choisi de l'AFL (6/4/2)		0 à 25 % des pts alloués	25 à 50 % des pts alloués	50 à 75 % des pts alloués	75 à 100 % des pts alloués
Choix 1 : AFL 2 = 4 pts / AFL 3 = 4 pts		De 0 à 1pt	De 1 à 2pt	De 2 à 3pt	De 3 à 4pt
Choix 2 : AFL 2 = 6 pts / AFL 3 = 2 pts		0 à 0.5pt	0.5 à 1pt	1 à 1.5pt	1,5 à 2pt
Choix 3 : AFL 2 = 2 pts / AFL 3 = 6 pts.		0 à 1,5pt	1,5 à 3pts	3 à 4,5pts	4,5 à 6pts

