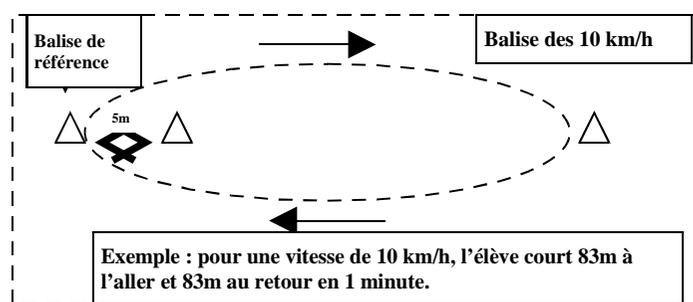


Compétences attendues :

Niveau 1 : produire une charge physiologique sur soi avec des effets différés (à court terme).

Niveau 2 : concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme).

Schéma de principe :



Tout autre dispositif est accepté dès lors qu'il permet le passage de tous les candidat à la balise de référence toute les minutes.

Principe d'élaboration de l'épreuve : course en durée adaptée

L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses allant de 5 à 18 km/h. D'autres balises seront installées pour marquer les vitesses de 5 à 18 km/h. La règle impose à tous les coureurs de repasser à chaque minute dans une zone autour de la balise de référence (5m d'avance ou de retard sont acceptés)

Le candidat doit construire en début de séance le projet de sa séance d'entraînement prévue sur un temps de 30 minutes. Il devra choisir parmi les 3 objectifs celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme :

Obj.1 : pratiquer pour revaloriser l'estime de soi et s'accomplir dans l'effort.

Obj.2 : développer un état de santé de façon continue.

Obj.3 : rechercher les moyens d'une récupération, d'une détente ou d'une aide à la perte de poids.

Dans le projet présenté, le candidat précise l'objectif choisi et construit sa séance en conséquence. Il indique le temps et les intensités des courses en km/h, les temps et types de récupération, ses sensations avant de commencer l'épreuve. Ses temps de course ou de récupération seront toujours un multiple de 1 minute et il devra procéder à au moins 3 changements d'allure pendant l'épreuve. Le candidat réalise ensuite la séance qu'il a construite. Un camarade sous contrôle de l'enseignant relève ses retards ou avances par rapport à la balise de référence et lui rappelle son projet. Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'un coup de sifflet toutes les minutes.

A l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées en course, des écarts à la balise de référence relevés par son camarade, de ses connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de son entraînement. Il explique les écarts entre projet et réalisation. Il situe la séance dans l'ensemble de son programme d'entraînement.

Une fiche fait apparaître l'objectif personnel poursuivi, permet l'écriture des conclusions sur la réalisation de la séance. Cette fiche est un outil pour évaluer **concevoir** et **analyser**.

Points	Éléments à évaluer	Niveau 1 non atteint	Degré d'acquisition du niveau 1	Degré d'acquisition du niveau 2
10/20	Produire un effort adapté à ses ressources et à son objectif. C'est la partie révélatrice quel que soit l'objectif retenu, de l'intégration des allures de course.	Volume total de course réalisé à 80 % Vitesses annoncées non maîtrisées 50 % des passages à la balise ne sont pas satisfaisants Récupérations mal contrôlées	90 % du volume total de course annoncé est réalisé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées. Récupérations réalisées.	Volume total de course prévu réalisé. Vitesses maîtrisées. Récupérations réalisées.
7/20	Concevoir et mettre en œuvre une séquence de 30 minutes en prévoyant les temps de course et les récupérations en fonction de l'objectif annoncé.	Projet peu cohérent par rapport à l'objectif. Éléments de séance mal adaptés. Le candidat ne sait pas justifier ses choix.	Les éléments du projet sont dans l'ensemble cohérents et justifiés. Le candidat sait expliquer ses choix.	Projet rigoureux et adapté qui s'appuie sur des connaissances précises, la diététique et une analyse des sensations.
3/20	Analyser de façon explicite sa prestation. Effectuer un bilan de sa prestation pour ajuster les séances à venir.	Bilan sommaire ou erroné. Pas d'adaptation envisagée.	Bilan effectué Adaptation justifiée par des sensations ou connaissances.	Bilan expliqué Adaptation justifiée par des sensations ou connaissances.

Balises	Balise des 5 km/h	Balise des 6 km/h	Balise des 7 km/h	Balise des 8 km/h	Balise des 9 km/h	Balise des 10 km/h	Balise des 11 km/h	Balise des 12 km/h	Balise des 13 km/h	Balise des 14 km/h	Balise des 15 km/h	Balise des 16 km/h	Balise des 17 km/h	Balise des 18 km/h
Distance en mètres arrondie à la balise de référence. = 1 aller	42	50	58	67	75	83	92	100	108	117	125	133	142	150

Note	Nombre de passages à la balise de référence en 30 minutes		
	EPA niveau 1	EPA niveau 2	EPA niveau 3
10	29-30	23-24	17-18
9	27-28	21-22	15-16
8	25-26	19-20	13-14
7	23-24	17-18	11-12
6	21-22	15-16	9-10
5	18-19-20	12-13-14	7-8
4	15-16-17	9-10-11	5-6
3	12-13-14	6-7-8	3-4
2	9-10-11	3-4-5	1-2
1	Epreuve réalisée	Epreuve réalisée	Epreuve réalisée

Chaque élève est classé dans un niveau d'EPA en fonction de son handicap, 1 étant le plus léger, 3 regroupant les élèves en très grandes difficultés.