

Compétence attendue	Principes d'élaboration de l'épreuve
<p><b>Niveau 3 :</b></p> <p>Moduler l'intensité de son déplacement en vélo en fonction d'un projet de temps et d'intensité de travail. Identifier et analyser les effets immédiats de l'effort sur l'organisme.</p>	<p>L'élève déterminera progressivement au cours du cycle en fonction de ses objectifs et de son inaptitude :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>une durée de l'effort</b></li> <li>- <b>Une intensité de travail</b> en fonction d'un % de sa FC maximale déterminée par son degré d'inaptitude, et de ses possibilités :</li> </ul> <p style="text-align: center;">FC max : Filles : 226 – âge Garçons : 220 – âge</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Projet 1(P1)</b> : 65 à 75 % de la FC max : Surpoids, obésité, asthme grave, autres handicaps : visuels .....</li> <li>• <b>Projet 2 (P2)</b>: 75 à 85 % de sa FC max travail aérobie : asthme modéré, problème rotulien...</li> </ul>

Points	Eléments à évaluer						
06 / 20	Durée de l'effort	Note	Durée	Note	Durée	Note	Durée
		1 2	<10 min 12 min	3 4	14 min 16 min	5 6	18 min 20 min
02 / 20	Projet de distance	Plus de 200 mètres de différence <b>0 – 0,5 Point</b>		Entre 50 et 200 mètres de différence <b>1 Point</b>		Moins de 50mètres de différence <b>2 Points</b>	
06 / 20	Ecart / au % de la FC max annoncée (P1 ou P2) (gestion de l'effort)	Travail très irrégulier : Ecart / au % de la FC : entre 20 et 30 battements (P1 ou P2) <b>1 – 2 Points</b>		Travail irrégulier : Oscillations des fréquences cardiaques de 10 à 19 battements (P1 ou P2) <b>2.5 – 4 Points</b>		Travail régulier : un écart de 5 à 9 battements de la FC annoncée (P1 ou P2) <b>4.5 – 6Points</b>	
02/20	Préparation et récupération	Inadéquates ou inexistantes <b>0- 0.5 Point</b>	- Echauffement et récupération autonomes. - Mise en train progressive. - Récupération : étirement des groupes musculaires qui ont été sollicités. <b>1 - 2 Points</b>				
02/20	Analyse et perception des effets. (de l'émotion au ressenti)	Analyse vague. <b>0- 0.5 Point</b>	Les effets corporels sont identifiés mais perçus et interprétés en terme de sensations de façon exagérée (Loi du « tout ou rien »). Par exemple, sur une échelle de ressenti, l'élève se positionne souvent aux extrêmes. <b>1 – 1.5 Points</b>	L'élève décrit plus précisément les sensations perçues en utilisant une terminologie plus adaptée. Les effets corporels commencent à être interprétés en terme de ressentis, d'abord isolément (essoufflement, tension ou fatigue musculaire localisée ...) puis mis en relation avec les efforts qu'il produit <b>2 Points</b>			
02/20	Connaissance de soi	- Je ne sais pas nommer les muscles étirés - Je ne sais pas associer un étirement à un muscle. <b>0- 0.5 Point</b>	- Lors de la récupération, je suis capable de donner le nom des muscles que j'étire et de donner les critères de réalisation des étirements correspondants. - Je suis capable d'identifier sur des schémas les muscles étirés. <b>1 - 2 Points</b>				

