

Course en durée

Compétence attendue		Principe d'élaboration de l'épreuve Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative		
<p>Niveau 5 : Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique, etc.), concevoir et mettre en œuvre un projet personnalisé d'entraînement de course.</p> <p>Schéma de principe :</p>  <p>(Ex : pour une vitesse de 10 km/h, l'élève court 83 m à l'aller et 83 m au retour, en 1 minute) Tout autre dispositif est accepté dès lors qu'il permet le passage de tous les candidats auprès de la balise de référence à chaque minute.</p>		<p>L'épreuve peut se réaliser 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 22 km/h. D'autres balises sont installées pour matérialiser ces vitesses. La règle impose à tous les coureurs de repasser à chaque minute dans une zone prédéfinie autour de la balise de référence (de 3 à 5 m d'avance ou de retards sont acceptés en fonction des vitesses). Le dispositif est décrit ci-contre.</p> <p>Le candidat doit choisir le thème d'entraînement qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir à terme sur son organisme. Il justifie son choix par l'expression d'un <i>mobile personnel</i> lié à son contexte de vie singulier.</p> <p>Thèmes d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant <i>sa puissance aérobie</i> ; - chercher à maintenir un effort soutenu en développant <i>sa capacité aérobie</i> ; - chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <i>endurance fondamentale</i>. <p>Pour répondre aux exigences de l'épreuve, il doit présenter une planification hebdomadaire d'entraînement et envisager des axes d'évolution de la charge de travail (durée, intensité, récupérations) afin de mettre en perspective la dynamique annuelle de son entraînement. Il détermine l'organisation de son travail hebdomadaire et les méthodes d'entraînement les plus adaptées à ses ressources et le thème choisi. L'ensemble de ses choix doit être consigné dans son carnet d'entraînement.</p> <p>Le candidat doit construire le projet de deux séances de travail, chacune prévue sur un temps de 30 à 45 minutes, hors échauffement. Une forme de travail préalablement tirée au sort selon le thème choisi (travail continu, fartleck, interval training, etc.) devra être utilisée dans la première séance. La forme de travail utilisée pour la seconde est laissée au libre choix du candidat, mais s'inscrit dans le principe de complémentarité des deux séances.</p> <p>À partir du carnet d'entraînement, chaque élève présente ses projets de séances par écrit. Il indique, les temps et les intensités des courses en km/h, les temps et les types de récupération, ses sensations, avant de commencer l'épreuve. Ses blocs de course ou de récupération sont toujours un multiple de 1 minute et il doit procéder à au moins 3 changements d'allure pendant son entraînement, hors échauffement.</p> <p>Le candidat réalise ensuite la première séance qu'il a construite. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève ses retards et ses avances ainsi que les fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence. Pour contrôler ses allures, l'élève peut bénéficier d'une information sonore tout au long de la course.</p> <p>À l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade, et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit sur la qualité de son entraînement. Il explique les écarts éventuels entre projet et réalisation et apporte les corrections nécessaires pour la séance suivante et à moyen terme.</p>		
Points	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 à 20)		
07/20	<p>Concevoir Planification à moyen terme comprenant au moins 2 séances complémentaires. Justification de la séquence d'entraînement en fonction du mobile personnel, de la forme de travail tirée au sort, de sa place dans le cycle envisagé.</p>	<p>La planification hebdomadaire du travail n'est pas référée au contexte de vie singulier, à la forme de travail tirée au sort, à des connaissances sur l'entraînement. La complémentarité des séances n'apparaît pas de façon explicite. La justification (quand elle existe) est évasive.</p> <p>0 à 3 points</p>	<p>Planification hebdomadaire du travail cohérente au regard de l'objectif poursuivi. Le candidat identifie la complémentarité entre les 2 séances et s'appuie sur un principe d'alternance des modalités d'entraînement. La séquence proposée est dans l'ensemble justifiée et cohérente au regard des possibilités de l'élève et des effets visés. Le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales sur l'entraînement et par ses sensations.</p> <p>3,5 à 5 points</p>	<p>La séquence apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié qui donne tout son sens à la programmation hebdomadaire. L'organisation de la 2^e séance prend en compte les risques de fatigue résiduelle de la 1^{ère} séance et une éventuelle surcompensation. La planification des stratégies d'entraînement prend tout son sens au regard des principes de sommation des charges hebdomadaires. Justification référée à des connaissances précises de l'entraînement.</p> <p>5,5 à 7 points</p>
10/20	<p>Produire un effort adapté à ses ressources et à son objectif.</p>	<p>Echauffement incomplet. Le volume total de courses n'est réalisé qu'à 80 % de ce qui est annoncé. Les vitesses annoncées ne sont pas maîtrisées Plus de 6 passages hors zone (avance ou retard, fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence). Agencement</p>	<p>L'échauffement contribue à garantir l'intégrité physique. Le volume total de course est réalisé au moins à 90 % de ce qui est annoncé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : entre 3 et 6 passages hors zone. Les charges de travail utilisées sont variées et complémentaires.</p>	<p>L'échauffement est adapté à l'intensité et à la durée de la séance prévue. Le volume total de course est réalisé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : moins de 3 passages erronés à la balise de référence. Le dosage de la charge d'entraînement est pertinent et</p>

		aléatoire des séquences et des séances. Récupérations prévues mal contrôlées. 0 à 4,5 points	Les récupérations prévues sont réalisées, parfois allongées, Quelques difficultés pour doser la charge de travail optimale. 5 à 7,5 points	représente un temps de travail suffisant sur les 30' à 45' de la séance. 8 à 10 points
03/20	Analyser Bilan de la séquence d'entraînement. Mise en perspective des transformations de la charge à court et moyen terme.	Bilan sommaire ou partiellement erroné. Adaptations envisagées mais dont la justification est anecdotique, révélant une compréhension insuffisante des mécanismes en jeu. 0 à 1 point	Bilan réaliste. Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et/ ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique. Régulation envisagée mais imprécise tant sur le plan des motifs (pourquoi je fais évoluer) que des modalités (comment et en réponse à quels indices je fais évoluer ma charge). 1,5 à 2 points	Bilan expliqué. Régulation de la charge d'entraînement envisagée en fonction d'indices immédiats (difficulté, sensations) et différés (fatigue, courbatures). À partir du ressenti de la séance 1, l'élève modifie ou confirme le contenu de la séance suivante. Modalités de régulation explicites et en cohérence avec le thème. 2,5 à 3 points

Fiche explicative CP5 : aide à la compréhension des terminologies utilisées

Course en durée		
<p>Remarque préalable : Pour le niveau 4 de compétence attendue, le choix d'un thème d'entraînement doit être sous-tendu par l'expression d'un mobile personnel que l'élève formule au regard du contexte singulier de sa vie physique. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui le pousse à s'engager et qui motive son projet d'entraînement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « <i>Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement ?</i> ». Quelques exemples de mobiles personnels sont proposés ci-dessous pour chacun des thèmes. Le protocole ouvre la possibilité de produire une séance de 45'. Ceci permet notamment aux élèves qui s'orientent vers un travail continu et long d'en percevoir les effets et d'être évalués en conséquence. Des exemples de mise en œuvre seront mis en ligne sur Eduscol pour aider à la faisabilité.</p> <p>La commission nationale tient à rappeler que les épreuves certificatives sont des examens scolaires nationaux officiels et que leur passation est une priorité d'établissement. Si la mise en œuvre de certaines épreuves nécessite un aménagement d'emploi du temps des élèves ou des enseignants, celui-ci doit être pris en considération par le chef d'établissement.</p>		
<p>La puissance aérobie renvoie à un effort intense maintenu au maximum 5 à 6 minutes, caractérisé par une consommation maximale d'oxygène et par une accumulation conséquente de lactates (plus de 8 mmol/l). Le travail s'effectue à fréquence cardiaque proche du maximum (si le temps d'exercice est suffisamment long) et autour de VMA. À ce niveau d'intensité, l'élève est essoufflé et sa respiration est haletante. L'entraînement privilégie effort intermittent et le temps de récupération active équivaut au temps d'effort.»</p> <p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « <i>Je voudrais me préparer à être plus performant(e) physiquement pendant mes matchs de basket, surtout dans la défense tout terrain.</i> » ; - « <i>Dans mon futur métier, j'aurai besoin de faire des efforts courts mais souvent répétés dans la journée.</i> ». 	<p>La capacité aérobie concerne une intensité moindre, qualifiée néanmoins de soutenue, correspondant à une zone d'effort où la production de lactates dépasse légèrement la possibilité de resynthèse (jusqu'à 4 mmol/l). Le travail s'effectue autour du seuil anaérobie ou seuil lactique 2, soit environ 85 % de VMA (selon le niveau du coureur). À cette intensité, l'élève a une respiration marquée et audible. Pour s'entraîner, on favorisera un travail intermittent où la récupération active correspondra à la moitié du temps d'effort.</p> <p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « <i>Je pratique le tennis en club et j'ai souvent du mal en fin de set, je fais des fautes et je m'énerve. Je voudrais garder ma lucidité jusqu'au bout.</i> » ; - « <i>Je souhaite me sentir en meilleure forme et mieux résister à la fatigue.</i> ». 	<p>L'endurance fondamentale correspond à une allure ou une intensité modérée pour laquelle on constate un état d'équilibre entre la production de lactates (2 mmol/l) et son élimination. Le travail s'effectue en aisance respiratoire autour du seuil aérobie ou lactique 1, soit 60 à 70 % de VMA permettant ainsi un effort durable. L'effort continu sans récupération est privilégié.</p> <p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « <i>Je voudrais être capable de finir un 10 km.</i> » ; - « <i>J'ai envie de trouver une activité qui m'aide à perdre un peu de poids ou au moins à ne pas trop en prendre !</i> ».
<p>Fréquences cardiaques de référence : La FCM = fréquence cardiaque maximale / La FC Repos = fréquence prise au calme avant effort / La FCR = fréquence cardiaque de réserve = FCM-FC Repos / La FCE = FC d'entraînement = FCR+ [(FCMax- FC Repos) X % d'intensité de travail définie] / La FCC = FC cible identique à la FCE.</p> <p>Rappel de la formule de Karvonen : FCE =FCRepos + [FCR x % d'intensité de travail définie]</p> <p>Remarque : Le calcul très répandu de la fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – l'âge est théorique et statistique. Il correspond à une moyenne, tout âge et tout niveau d'entraînement confondus. Il peut être une référence utile mais au regard des variabilités individuelles importantes des élèves, il semble plus juste d'identifier « sur le terrain » les valeurs constatées d'une fréquence avant et après un effort intense (proche d'une fréquence cardiaque maximale réelle) et d'en déduire la fréquence cardiaque cible ou fréquence cardiaque d'entraînement (FCE) pour chaque élève.</p>		