



# PROTOCOLE D'ÉVALUATION BAC

## Course de durée

<b>Compétences attendues</b>	<b>Niveau 4 :</b> <b>Pour produire et identifier</b> sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, <b>prévoir et réaliser</b> une séquence de course en utilisant différents paramètres (durée, vitesse, temps de récupération, répétition).
------------------------------	---

### Situation d'évaluation :

**Choisir un thème d'entraînement, construire et réaliser une séquence de 30 à 45 minutes de course. La course s'effectue en aller/retour, avec un repère sonore toutes les minutes.**

### 1. Concevoir et Justifier / 3 points :

- Justification du choix du mobile (personnalisé et argumenté) / 1 point
- Conception de la séance / 2 points
  - ↳ Cohérence entre le choix de l'objectif et
    - le temps de travail
    - la vitesse de travail
    - le temps de récupération
    - le mobile choisi

### 2. Produire / 14 points

- Réaliser un échauffement complet / 1,5 points
- Engagement réel dans la zone d'effort ciblée / 3 points.
- Régularité sur ses allures / 6 points
- Récupération adaptée au mobile / 2 points
- Gestion de l'effort et de la technique de course / 1,5 points

### 3. Bilan, analyse à posteriori et choix futurs / 3 points

- Analyse et pertinence de sa séance / 1 pt
- Mise en perspective d'une prochaine séance / 1 pt
- Connaissances sur l'entraînement, la diététique, l'hygiène de vie / 1 pt

# Déroulement de l'épreuve

## I/ Avant l'épreuve : construction de la fiche projet.

### Que doit-il y avoir sur ma fiche ?

#### 1- Choix du mobile

◆M1: Chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa **puissance aérobie.**

◆M2: Chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa **capacité aérobie.**

◆M3 Chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son **endurance fondamentale.**

### **Il faut justifier votre choix de mobile, et la construction votre séance.**

#### 2- Ma VMA

#### 3- Les critères de course

◆Temps et vitesse de course (structurés autour de bloc de 1 minute.)

◆Temps de récupération (structurés autour de bloc de 1 minute.)

◆2 changements d'allure minimum

◆Sensations (en relation avec le choix du mobile)

***Cette fiche sera à remettre à l'enseignant la semaine précédant l'évaluation.***

## II/ Pendant l'épreuve

Je réalise mon projet.

Un repère sonore est donné toutes les minutes. (Course en aller/retour basée sur 1' de course)

A chaque repère sonore, je dois être dans la zone « de retour ».

Un camarade m'observe et note mes retards/avances sur ma fiche ou mes fortes accélérations/décélérations. (Changement d'allure). Il me renseigne sur le déroulement de mon projet.

## III/ Après l'épreuve

◆Bilan de ma séance (écart entre le prévu/le réalisé, retour sur ses sensations)

◆**Projet pour la séance suivante, adaptation, les transformations de la charge d'entraînement à court et moyen terme.**

◆Connaissances élargies sur l'entraînement, la diététique, l'hygiène de vie.

## Eléments à évaluer :

<b>Concevoir (3 points)</b>		
<b>Conception de la séance /2 points</b>		
<b>Cohérence objectif/ temps de travail- Intensité de travail-temps de récupération</b>		
Pas de cohérence, mal renseigné ou inadapté. Copie du cours du prof		0
Quelques cohérences, mais la présentation est incomplète ou mal renseignée.		0,5
Dans l'ensemble, cohérent et adapté avec le mobile choisi		1
Totalement adapté avec l'objectif		2
<b>Justification du choix de l'objectif/1</b>		
Pas de justification ou inadaptée au regard du mobile choisi		0
Justification globale mais cohérente		0,5
Justification personnelle et argumentée		1

<b>Produire (14 points)</b>			
<b>Echauffement/1,5 pts</b>			
Inexistant ou incohérent			0 à 0,5
Structuré et standard			1
Complet, progressif, personnalisé			1,5
<b>Engagement réel dans la zone d'effort ciblée /3 pts</b>			
Engagement visuellement insuffisant			0 à 1
Engagement réel visible dans une zone d'effort optimale (rougeur, transpiration, essoufflement...)			1,5 à 2,5
Engagement maximal dans la zone d'effort ciblée			3
<b>Régularité de l'allure/6 pts</b>			
12 erreurs	0,5	6 erreurs	3,5
11 erreurs	1	5 erreurs	4
10 erreurs	1,5	4 erreurs	4,5
9 erreurs	2	3 erreurs	5
8 erreurs	2,5	2 erreurs	5,5
7 erreurs	3	Vitesse maîtrisée : 0/ 1 erreur	6
<b>Récupération /2 pts</b>			
Temps de récupération non respectés ou trop de récupération passive			0 à 0,5
Récupération active respectée			1 à 1,5
Récupération active réduite à son minimum en fonction de la forme de travail choisie			2
<b>Gestion de l'effort et de la technique de course /1,5 pts</b>			
Arrêt prématuré de l'épreuve ou pas d'adaptation. Principes de techniques de course et gestion de l'effort peu appliqués			0 à 0,5
Adaptation éventuelle de l'épreuve mais hésitantes. Consignes techniques partiellement appliquées.			1
Adaptations éventuelles rapides et pertinentes. Efforts d'application constante des consignes efficaces.			1,5

<b>Analyser /3 pts</b>	
Analyse évasive ou en décalage avec ce qui a été réalisé. Pas de perspective envisagées ni d'alternative au travail effectué. Connaissances parfois éronnées.	0 à 1
Analyse lucide au regard du travail réellement effectué, prenant en compte le ressenti. Régulation de la séance et perspective de travail envisagée de manière formelle et/ou globale. Quelques connaissances sur l'entraînement renforcent l'analyse.	1,5 à 2
Analyse pertinente et justifiée de la séance. Pistes de travail assez précises envisagées pour la suite. Connaissances élargies sur l'entraînement, la diététique, l'hygiène de vie.	2,5 à 3