

Course en durée

Le candidat s'engage dans la mise en oeuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel. Le candidat choisit l'un des 3 thèmes

Thème 1 : « Chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa puissance aérobie. »

Thème 2 : « s'entraîner à entretenir une forme optimale pour être plus efficace dans une autre activité sportive ou se sentir plus fort »

Thème 3 : « S'entraîner pour « s'aérer la tête » ou pour aider à la perte de poids »

Lors de l'épreuve certificative, à l'aide du carnet de suivi, qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées, le candidat présente sur un support écrit un plan détaillé de sa séance. Cette séance peut être préparée en amont ou le jour de l'épreuve et régulée en cours de réalisation en fonction de ses ressentis d'efforts attendus ou de la fatigue.

Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.

L'évaluation de l'AFL1 le jour de l'épreuve est favorisée par l'organisation avec un passage dans une zone de référence toutes les minutes et avec des plots indiquant la vitesse.

L'AFL1 sur 12 points est évalué le jour de l'épreuve.

L'AFL2 et l'AFL3 sur 8 points est évalué au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve dont la répartition des points est choisie par l'élève lors de la deuxième séance parmi les 3 répartitions possibles suivantes: (4-4/2-6/6-2). Cette répartition ne peut pas être modifiée après le début de l'épreuve. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve.

AFL	Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFL1 12 points	S'engager pour produire un effort respectant les paramètres d'entraînement liés au mobile choisi.	<p>Echauffement : aléatoire</p> <p>Volume : réalisé à 50 % de ce qui est annoncé</p> <p>Vitesses annoncées : maîtrisées de façon aléatoires (nombreuses accélérations et décélérations à l'entrée de la zone de contrôle). Plus de 50 % de passages hors zone.</p> <p>Gestuelle : L'élève est capable de courir mais utilise peu ses bras, et/ou garde des appuis désaxés et/ou un bassin non gainé</p> <p>Fréquence cardiaque : pas assez ou trop élevée</p> <p>Récupération : aléatoires et passives</p>	<p>Echauffement : stéréotypé</p> <p>Volume : réalisé à 70 % de ce qui est annoncé</p> <p>Vitesses annoncées : maîtrisées partiellement (nombreuses accélérations et décélérations à l'entrée de la zone de contrôle). De 50% à 30 % de passages hors zone.</p> <p>Gestuelle : L'élève court avec les bras fléchit et les pieds dans l'axe . La posture se dégrade au fil du temps</p> <p>Fréquence cardiaque : atteinte en fin d'entraînement</p> <p>Récupération : semi-actives et des écarts avec la prévision</p>	<p>Echauffement : adapté à l'effort et en continu</p> <p>Volume : réalisé à 90 % de ce qui est annoncé</p> <p>Vitesses annoncées : bonne maîtrise (quasi absence d'accélérations et décélérations à l'entrée de la zone de contrôle). De 30 % à 15% de passages hors zone.</p> <p>Gestuelle : L'élève court avec des bras équilibrés et des appuis dans l'axe, avec le bassin gainé et sa respiration est adaptée</p> <p>Fréquence cardiaque : atteinte tout au long de l'entraînement</p> <p>Récupération : prévues et maîtrisées</p>	<p>Echauffement : adapté à l'effort et en continu et intense</p> <p>Volume : réalisé à 100 % de ce qui est annoncé</p> <p>Vitesses annoncées : Très bonne maîtrise (absence d'accélérations et décélérations à l'entrée de la zone de contrôle). De 15 % à 0 % de passages hors zone.</p> <p>Gestuelle : L'élève adapte sa respiration et sa gestuelle à l'effort</p> <p>Fréquence cardiaque : atteinte tout au long de l'entraînement</p> <p>Récupération : prévues et maîtrisées et contrôlées</p>
	8 points	0 - 2 points	2 - 4 points	4 - 6 points	6 - 8 points
	Analyser son effort en privilégiant des repères internes.	<p>Le candidat exprime peu ses ressentis et à une connaissance partielle des effets recherchés de son thème de travail</p> <p>Absences de régulation</p>	<p>Le candidat exprime essentiel des ressentis émotionnels et ne connaît pas les effets recherchés de son thème de travail.</p> <p>Les régulations sont inadéquates</p>	<p>Le candidat identifie des ressentis grâce à des données chiffrées exploitables</p> <p>Le candidat est capable d'apporter certaines régulations</p>	<p>Le candidat identifie des ressentis de façon précise grâce à des données chiffrées exploitables</p> <p>Le candidat est capable de justifier les régulations mises en place. Il a des connaissances sur l'entraînement et sur la diététique</p>
4 points	0 - 1 points	1 - 2 points	2 - 3 points	3 - 4 points	

AFL2	Faire des choix réfléchis et argumentés grâce à des connaissances sur les paramètres d'entraînement et vos ressentis vécus durant la séquence.	L'élève reproduit des séances inadaptées à ses ressources Absence de cohérence avec le thème choisi. Engagement insuffisant Aucune justification choix du thème d'entraînement. L'élève remplit peu (ou pas) son carnet de suivi	L'élève reproduit des séances stéréotypées peu à ses ressources Absence de mise en relation entre les indicateurs relevés et les effets recherchés. Engagement irrégulier Thème d'entraînement justifié par un mobile personnel souvent incohérent. L'élève remplit son carnet de suivi de manière aléatoire	L'élève construit des séances de travail à partir de paramètre simple Le projet d'entraînement est conçu de manière pertinente et justifié par un mobile personnel Engagement régulier L'élève tient son carnet à jour et s'en sert comme une mémoire.	L'élève construit des séances de travail personnalisées et adaptés à l'objectif énoncé et à son potentiel. L'élève cherche à développer ses ressources. Le choix du thème d'entraînement est justifié et argumenté par un mobile personnalisé L'élève considère son carnet comme un outil de travail pour progresser les séances suivantes.
	<i>2 / 4 / 6 points</i>	<i>0-0,5 // 0-1 // 0-1,5 points</i>	<i>0,5-1 // 1-2 // 1,5-3 points</i>	<i>1-1,5 // 2-3 // 3-4,5 points</i>	<i>1,5-2 // 3-4 // 4,5-6 points</i>
AFL3	Observer et récupérer des données précises sur son partenaire puis conseiller son partenaire grâce à celles-ci.	L'observateur manque de concentration et d'implication. Beaucoup d'erreur dans le recueil des données L'élève ne communique pas de conseils. Uniquement des encouragements	L'observateur collecte des données fiables permettant de faire des régulations. La collaboration se fait au niveau de l'organisation. Les conseils se focalisent sur les écarts entre les allures, les retards ou avances dans la zone tampon.	L'observateur collecte des données avec rigueur et précisions (vitesse, FC, temps) et s'appuie sur des observations physiques (attitude, visage). La collaboration se fait durant tout l'entraînement à l'aide de conseils pour atteindre la zone d'effort	L'observateur fait une analyse fine et méthodique des données recueillis afin de conseiller personnellement son camarade. La collaboration est faite d'échanges, de conseils avant, pendant et après l'entraînement. Investissement dans l'élaboration du programme de son camarade
	<i>2 / 4 / 6 points</i>	<i>0-0,5 // 0-1 // 0-1,5 points</i>	<i>0,5-1 // 1-2 // 1,5-3 points</i>	<i>1-1,5 // 2-3 // 3-4,5 points</i>	<i>1,5-2 // 3-4 // 4,5-6 points</i>