ACADÉMIE DE LYON
Liberté Égalité Fraternité

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage

L'épreuve : Durée totale 2h maximum. L'épreuve est notée sur 12 points

Avant l'épreuve

Le candidat choisit un thème d'entrainement parmi trois proposés ci-dessous motivé par le choix d'un projet personnalisé. :

- Chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa puissance aérobie
- Chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa capacité aérobie
- Chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son endurance fondamentale

Le jour de l'épreuve,
Il présente au jury par écrit le plan détaillé de sa séance qui comprend :

- L'échauffement ;
- Plusieurs séquences de courses d'allures différentes (2 minimum) incluant le type et la durée des temps de récupération ;
- Les justifications du candidat au regard du thème retenu ;
- La durée totale de la séance est comprise entre 45 et 60 mns.

Le candidat justifie son choix par l'expression d'un mobile personnel correspondant le mieux aux effets différés qu'il souhaite obtenir sur son organisme, induisant un choix au niveau des paramètres (volume, durée, intensité, complexité, récupération).

Après l'épreuve
A partir des sensations éprouvées en course, des régulations effectuées, des retards et avances par rapport à la balise de référence relevés par un des membres du jury, des connaissances acquises sur l'entrainement, le candidat réalise un bilan écrit où il :

- Exprime les sensations éprouvées pendant et après l'effort ;
- Explique les écarts entre le projet établi et la réalisation ;
- Envisage les perspectives de transformation à mettre en place pour les séances d'entrainement suivantes.

Dispositif
Courses en aller-retour à partir d'une balise de référence (voir schéma ci-joint)

Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information : un signal sonore toutes les 36 secondes (projet puissance aérobie) ou toutes les 1minute12 (projet capacité aérobie et projet endurance fondamentale.)

Des balises seront installées pour matérialiser ces vitesses (y compris pour la récupération active) tous les 5 m (projet en puissance aérobie), tous les 20m projet capacité aérobie et projet endurance fondamentale.

La zone de passage s'étalera entre 3 et 5 m en fonction des vitesses des élèves.

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1	**Degré 2**	**Degré 3**	**Degré 4**
Produire en choisissant ses paramètres d'entraînement **Sur 8 points**	- Préparation aléatoire et incomplète - Engagement visuellement insuffisant - Allures sont non maitrisées - Plus de 12 passages hors zone - Récupération passive - Arrêt de la séance ou pas d'adaptation - Pas ou très peu d'application des consignes d'efficacité (placement du buste, action des bras, foulée, échauffement, respiration, récupération)	- Préparation stéréotype - Engagement partielle dans la pratique - 8 à 12 passages hors zone - Récupération active mais temps de récupération non respectés - Adaptations éventuelles mais non pertinentes - Peu d'application des consignes d'efficacité	- Préparation complète et structurée - Engagement réel et visible dans une zone d'effort optimale (essoufflement en fonction de la forme de travail, rougeur, transpiration) - 4 à 8 passages hors zone - Récupération active - Adaptations éventuelles cohérentes mais hésitantes - Application partielle des consignes d'efficacité	- Préparation progressive et adaptée au projet - Engagement maximal dans la zone d'effort ciblée - 3 passages ou moins hors zone - Récupération active et temps de récupération réduits à leur minimum en fonction de la forme de travail choisie - Adaptations rapides et pertinentes si nécessaire - Application des consignes d'efficacité
	De 0,25 à 2 points	**De 2,25 à 4 points**	**De 4,25 à 6 points**	**De 6,25 à 8 points**
Analyser sa production pour réguler son projet **Sur 4 points**	- Analyse succincte et évasive - Aucun ou un seul élément attendu dans le bilan apparait - Connaissances souvent erronées	- Analyse peu développée - Deux éléments attendus dans le bilan apparaissent - Connaissances parfois erronées	- Analyse lucide au regard du travail réellement effectué - Deux éléments attendus dans le bilan apparaissent - Quelques connaissances sur l'entraînement renforcent l'analyse	- Analyse pertinente et justifiée de la séance d'entrainement - Les trois éléments attendus dans le bilan apparaissent (sensations, écart entre projet et réalisation, pistes de travail envisagées) - Connaissances élargies sur l'entrainement et l'hygiène de vie
	De 0,25 à 1point	**De 1,25 à 2 points**	**De 2,25 à 3 points**	**De 3,25 à 4 points**

NB : Le projet de l'élève met en lien son mobile personnel avec l'entrainement mis en œuvre. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui motive son projet d'entrainement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entrainement ?