



Enseigner la course en durée au lycée

sylvie.koessler@ac-strasbourg.fr
marcel.lemire@ac-strasbourg.fr

Déroulé de la séquence



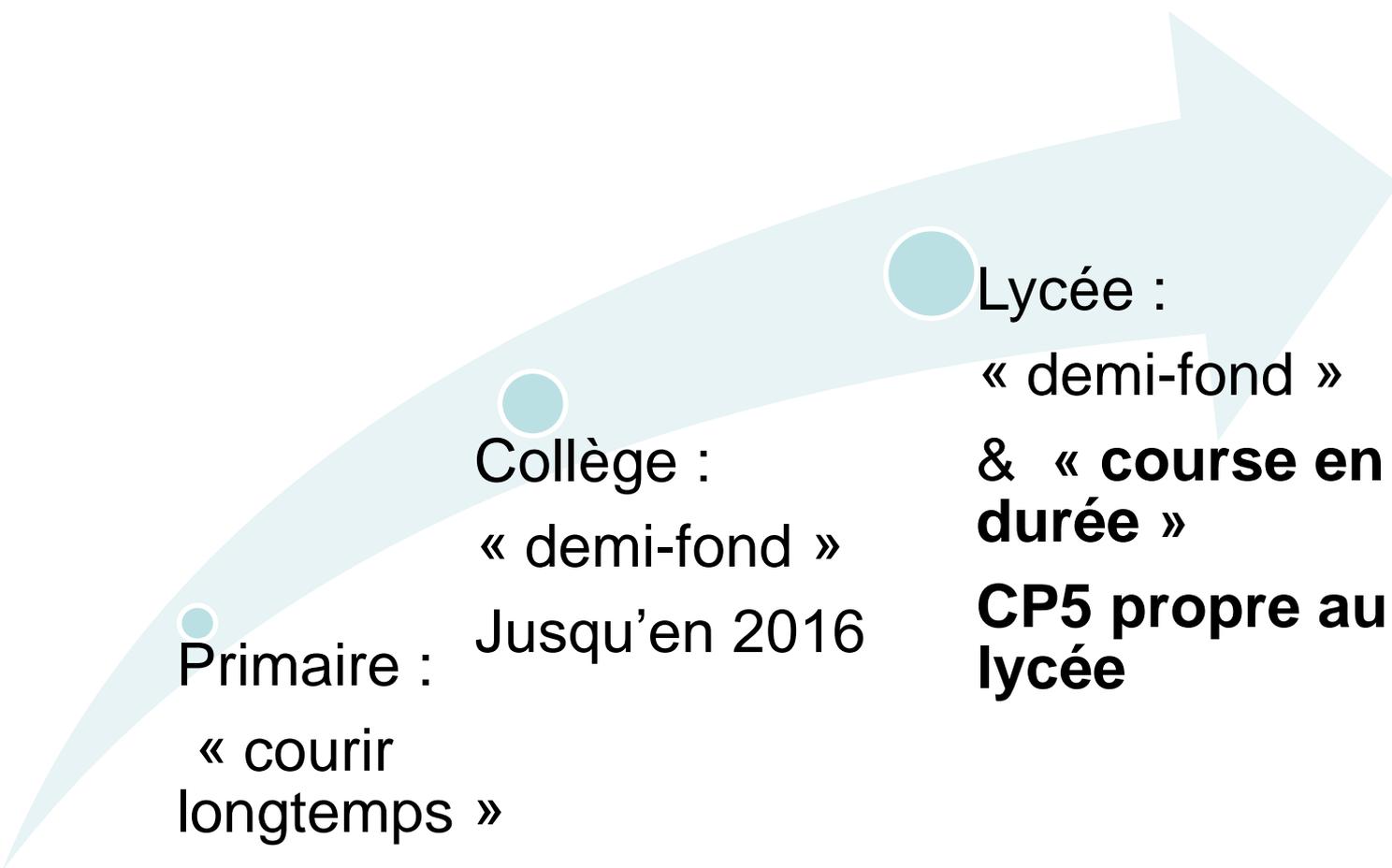
- Présentation du déroulement de la séquence

- **Les spécificités de la CP5**
 - Les compétences attendues
 - Les mobiles
 - Présentation de l'évaluation certificative
- **Les incontournables en course en durée**
 - La VMA
 - L'organisation pédagogique
 - Les paramètres didactiques
 - L'évaluation
 - L'analyse de sa pratique
- **Pratique**
 - Echauffement
 - Test VMA
 - Tester les allures de marche
 - Découverte des fiches certificatives
 - Visiter en acte l'évaluation certificative
 - Présentation de différentes situations

Des APSA



Les courses « de durée » sur le cursus



● Primaire :

« courir
longtemps »

● Collège :

« demi-fond »
Jusqu'en 2016

● Lycée :

« demi-fond »
& « **course en
durée** »

**CP5 propre au
lycée**

Différence par rapport à la course en CP 1

L'élève n'est plus seulement un exécutant,

Il devient un acteur de la construction des objectifs et des leçons.

L'intérêt est porté sur les moyens mis en œuvre par l'élève pour atteindre un objectif qu'il s'est lui-même fixé.

Les compétences attendues



Pour produire et identifier
des effets immédiats
sur l'organisme
en fonction d'un mobile d'agir,

en rapport
avec une référence
personnalisée.

moduler l'intensité
et la durée de sa course,

Les compétences attendues



Niveau 4

Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, **prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...).**

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...), **concevoir et mettre en œuvre un projet personnalisé d'entraînement de course.**



Les incontournables

Le choix d'un mobile d'agir

Projet « loisir »

- « rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à la perte de poids »

Projet « santé »

- « développer un état de santé de façon continue »

Projet « sportif »

- « accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances »



L'évaluation

- Zone des 5m à chaque minute écoulée
- Réguler en fonction du ressenti, de la minute
- Virage à 180° , doublage à l'extérieur
- 2 groupes : 2x30' (BAC) ou 2x15-20' (BEP/CAP)
- Justifications, son motif, son ressenti, son bilan, ses remédiations

Analyse d'une vidéo

Les incontournables



- **Les conditions matérielles**
- **Les tests VMA**
- **La VMA au cœur de la construction des séquences**
- **L'organisation pédagogique (vitesse par séquence)**
- **Le carnet d'entraînement**

Un mot sur la VMA



C'est la vitesse minimum qu'il faut soutenir lors d'un effort donné pour atteindre le VO_{2max}

Permet d'évaluer la performance du système aérobie

Très entraînable

Quel temps de soutien ? Pourquoi ?

Les tests VMA continus

Test Léger Les tests continus Vameval Brue



Tests	Léger	Léger-Boucher	Vameval	Brue
Protocole	Course en aller-retour, bips tous les 20 m, incrément de 0,5 km/h par minute à partir de 8 km/h.	Course sur piste, bips tous les 50 m, incrément de 1 km/h par palier de 2 minutes.	Course sur piste, bips tous les 20 m, incrément de 0,5 km/h par minute par palier de 1 minute.	Course sur piste derrière une bicyclette, bips pour la cadence de pédalage du cycliste, incrément de 0,25 km/h toutes les 30 secondes à partir de 6,5 km/h.
Avantages	Espace réduit, motivant, table de correspondance des $\dot{V}O_2$ max en fonction de l'âge.	Adaptation cardiaque progressive, résultats fiables.	Bonne adaptation cardiaque grâce à l'incrément de 0,5 km/h par minute précision des résultats, possibilité d'adapter l'espace de course.	Vélo comme lièvre à l'allure imposée, précision des résultats.
Inconvénients ⁵⁰	Impossibilité d'utiliser la vitesse de course du dernier palier (blocages lors des navettes, rendement mécanique réduit). Obligation de se servir d'une table de correspondance pour obtenir la VMA.	Appareil audio pour siffler les repères. En milieu scolaire, certains élèves en difficulté stoppent avant d'atteindre la VMA. Augmentation de la vitesse de course par paliers longs peu adaptée aux débutants.	Espace de course de 200 m minimum.	Difficulté de mise en place (vélo adapté et appareil audio).
Cible	Toutes spécialités sportives.	Athlètes et sportifs.		Athlètes spécialistes.
Utilisation	Diagnostic, indice de condition physique.	Détermination de la VMA pour les milieux scolaires et sportifs.		Détermination fine de la VMA dans le secteur sportif (athlètes performants).

Les tests VMA intermittents



Test 30/15

Les tests intermittents

Tests	Vausseant et Trouillon Le test de 3 minutes	Billiat Le test de 2 minutes	Gacon Le 45/15
Protocole	Sur piste balisée tous les 50 m, portions de course de 3 minutes entrecoupées de 1 minute de pause, début à 8 ou 9 km/h, incrément de 1 km/h par portion de 3 minutes.	Sur piste balisée tous les 50 m, portions de course de 2 minutes entrecoupées de 30 secondes de pause, début à 8, 9 ou 10 km/h, incrément de 1 km/h par portion de 2 minutes.	Sur piste étalonnée tous les 6,25 m, portions de 45 secondes de course entrecoupées de 15 secondes de récupération, incrément de 0,5 km/h par minute de course, début à 8, 9 ou 10 km/h.
Avantages	Récupération longue entre les paliers, prise de pouls possible entre les portions de course, groupe de coureurs important (sans observateurs).	En milieu scolaire, adapté aux élèves ne tenant pas la distance (effort assez bref), départs différenciés, groupe de coureurs important (sans observateurs).	Brève durée, génère peu de fatigue (effort ultérieur possible).
Inconvénients	Portions de course longues, difficiles à tenir à vitesse critique, tendance à sous-estimer la VMA chez les débutants.	Risque de sous-estimer la VMA du dernier palier complet, tenir compte du dernier palier réalisé (la moitié du palier 15 donne 14,5 km/h).	Tendance à surestimer légèrement la VMA.
Cible	Coureurs ou athlètes entraînés.	Milieu scolaire et jeunes athlètes.	Milieu scolaire et fédéral
Utilisation	Détermination fiable de la VMA pour les athlètes au potentiel aérobic élevé.	Détermination de la VMA pour les milieux scolaires et sportifs.	Détermination ou confirmation de la VMA.

Les situations tests VMA

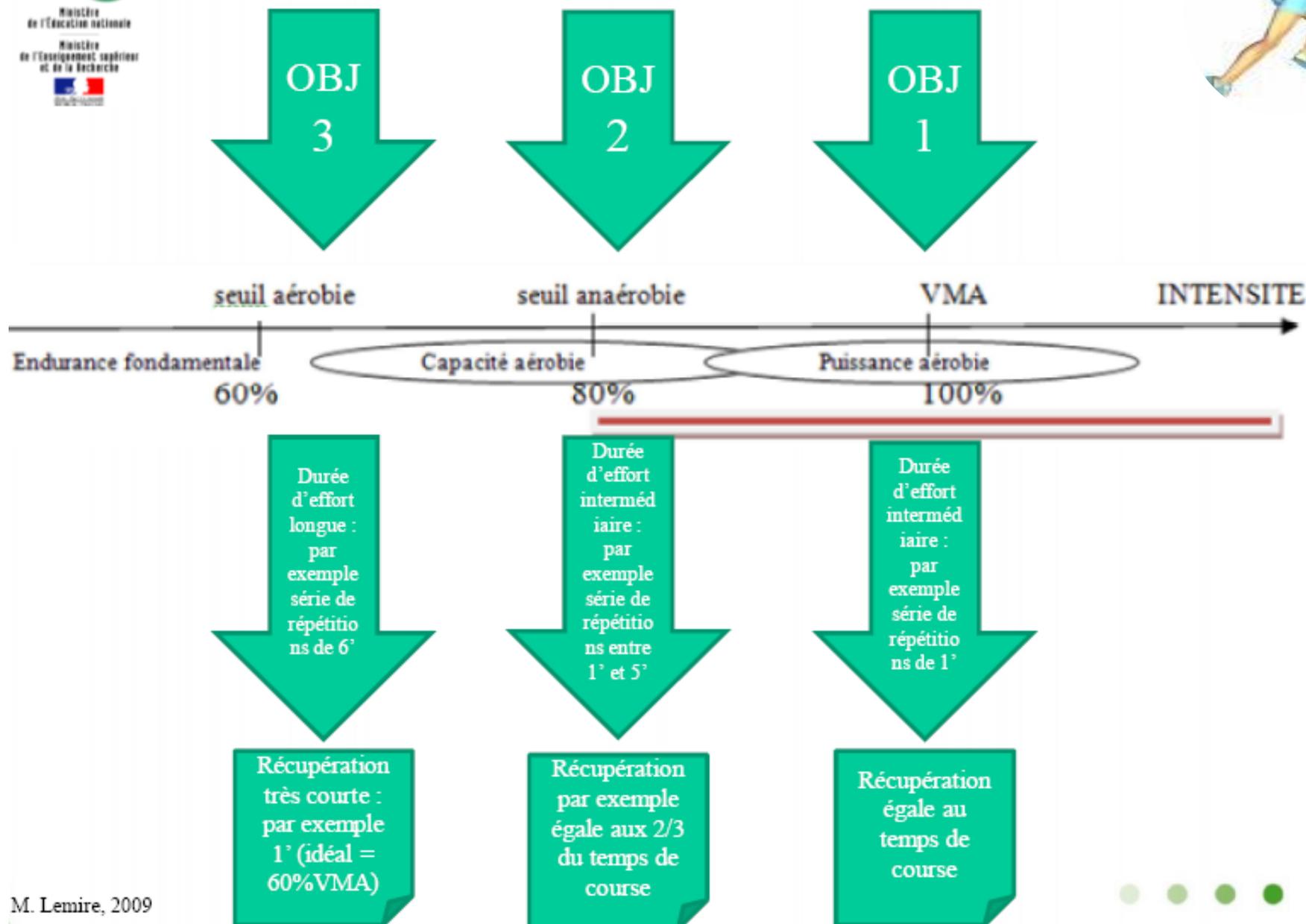
Le 15/15

Les situations tests



Tests	Le 30/30	Le test de 3 minutes en continu
Protocole	10 à 15 minutes d'effort alternant 30 secondes de course et 30 secondes de récupération. Réaliser un maximum de répétitions (12 à 15) sur une distance donnée. Ex. 125 m en 30 secondes, soit 15 km/h, décrochage après 14 répétitions, VMA pondérée = 15 km/h - 5 à 10 % = 14 km/h.	Couvrir la plus grande distance en 3 minutes.
Avantages	Allure individuelle, objectif ciblé (les coureurs visualisent le plot à atteindre).	Pratique et rapide. Convient aux débutants ⁵¹ aux possibilités limitées dans le secteur aérobie.
Inconvénients	VMA surestimée. Avoir une estimation de la VMA auparavant pour éviter de tâtonner.	Peu précis. Pas de garantie d'une course régulière à intensité maximale.
Cible	Débutants.	Élèves à faible VMA.
Utilisation	Vérification.	Indication globale de VMA.

- Données indicatives -



VITESSE PAR SEQUENCE (enseignant)

Lemire, 2009



Si je siffle toutes
les minutes

Et que j'espace les plots de 16,7m

Alors le 13ème plot correspond 13 km/h,
le 14ème à 14 km/h, etc.

KM/H ou PLOT	15"	18"	30"	36"	1'	1'12	1'30	2'	3'	6'
1 km/h	4,2	5	8,3	10	16,7	20	25	33,3	50	100
2 km/h	8,3	10	16,7	20	33,3	40	50	66,7	100	200
3 km/h	12,5	15	25,0	30	50,0	60	75	100,0	150	300
4 km/h	16,7	20	33,3	40	66,7	80	100	133,3	200	400
5 km/h	20,8	25	41,7	50	83,3	100	125	166,7	250	500
6 km/h	25,0	30	50,0	60	100,0	120	150	200,0	300	600
7 km/h	29,2	35	58,3	70	116,7	140	175	233,3	350	700
8 km/h	33,3	40	66,7	80	133,3	160	200	266,7	400	800
9 km/h	37,5	45	75,0	90	150,0	180	225	300,0	450	900
10 km/h	41,7	50	83,3	100	166,7	200	250	333,3	500	1000
11 km/h	45,8	55	91,7	110	183,3	220	275	366,7	550	1100
12 km/h	50,0	60	100,0	120	200,0	240	300	400,0	600	1200
13 km/h	54,2	65	108,3	130	216,7	260	325	433,3	650	1300
14 km/h	58,3	70	116,7	140	233,3	280	350	466,7	700	1400
15 km/h	62,5	75	125,0	150	250,0	300	375	500,0	750	1500
16 km/h	66,7	80	133,3	160	266,7	320	400	533,3	800	1600
17 km/h	70,8	85	141,7	170	283,3	340	425	566,7	850	1700
18 km/h	75,0	90	150,0	180	300,0	360	450	600,0	900	1800
19 km/h	79,2	95	158,3	190	316,7	380	475	633,3	950	1900
20 km/h	83,3	100	166,7	200	333,3	400	500	666,7	1000	2000



Les incontournables

Les contenus d'enseignement

- Les connaissances
- Les capacités
- Les attitudes

Un mot sur la récupération



- Une récupération « active » permet de maintenir plus longtemps une intensité (Mondonero, 2000)
- Le taux d'élimination du lactate est augmenté
- Evite la chute du taux de globule blanc
- Facilitation du retour veineux
- Meilleure thermorégulation

Un exemple concret pour un premier cycle



- **Structurer un cycle**
 - **Les élèves expérimentent les trois objectifs**
 - **Ils choisissent un objectif et le gardent**
 - **Ils construisent individuellement leurs entraînements**

L1	FAMILIARISATION
L2	TEST VMA
L3	L'OBJECTIF N° 3
L4	L'OBJECTIF N° 2
L5	L'OBJECTIF N° 1
L6	OBJECTIF PERSONNEL
L7	OBJECTIF PERSONNEL Construction d'une partie de séquence pour L8
L8	OBJECTIF PERSONNEL PARTIE CONSTRUITE
L9	OBJECTIF PERSONNEL PARTIE CONSTRUITE EVALUATION



BALISE A ATTEINDRE EN 1' POUR UNE ALLURE DONNEE

Si ma VMA est de 15 km/h

Et que je veux courir à 80%

Alors je cours jusqu'au plot 12 pendant la minute

100% VMA	60% VMA	70% VMA	80% VMA	90% VMA	110% VMA
5	3	3,5	4	4,5	5,5
6	3,6	4,2	4,8	5,4	6,6
7	4,2	4,9	5,6	6,3	7,7
8	4,8	5,6	6,4	7,2	8,8
9	5,4	6,3	7,2	8,1	9,9
10	6	7	8	9	11
11	6,6	7,7	8,8	9,9	12,1
12	7,2	8,4	9,6	10,8	13,2
13	7,8	9,1	10,4	11,7	14,3
14	8,4	9,8	11,2	12,6	15,4
15	9	10,5	12	13,5	16,5
16	9,6	11,2	12,8	14,4	17,6
17	10,2	11,9	13,6	15,3	18,7
18	10,8	12,6	14,4	16,2	19,8
19	11,4	13,3	15,2	17,1	20,9
20	12	14	16	18	22

Le **plot 12** correspond exactement à une **vitesse de 12 km/h**
PLOT <=> km/h

Koessler, Lemire, 2011

Leçon N° 3 – objectif 3

Nom, Prénom :

VMA :Km/h

Sensations 2 jours après la leçon précédente :

Sensations au début de la leçon :

Travail prévu

- 3' course à 70% VMA =km/h

Récupération : 1'

- 3' course à 80% VMA=km/h

Récupération : 1' de marche

- 2' course à 90%

VMA= ...km/h

Récupération: 3' de marche

- 1' de course à 100%

VMA=km/h

Récupération : 2' de marche +1' de récupération passive

Le refaire 1 autre fois

- 1' de course à 100%

VMA=km/h

Récupération : 2' de marche + 1' de récupération passive

- 6' au choix entre 60 % et 80% de VMA=km/h

Récupération passive

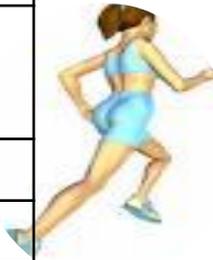
Travail réalisé

Sensations

Sensations de fin de leçon :

Avant relaxation :

Après relaxation :



Comment savoir à quelle vitesse je cours ?



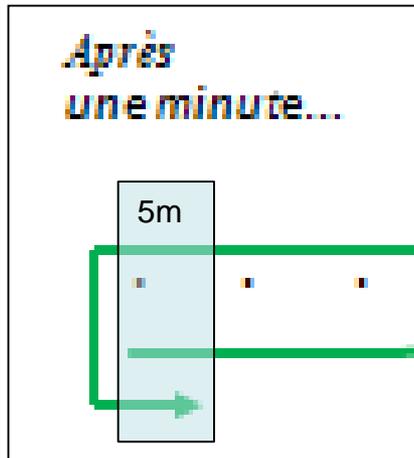
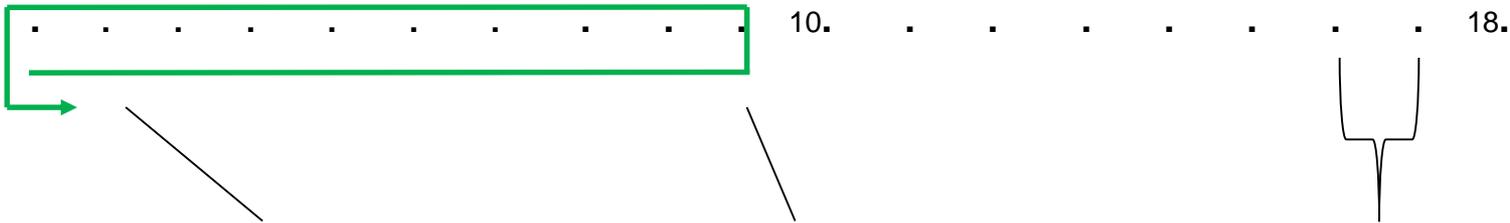
Plots tous les :	Signal toutes les :
5m	18''
10m	36''
16,6m	1'
20m	1'12''
25m	1'30''
50m	3'

Epreuve BAC : **Aller-retour en 1'**
d'où des plots à **8,3m**

Comment savoir à quelle vitesse je cours ?



Après
une minute...



N° du plot
↔ km/h

Ecart des
plots
= 8,3m



Nom, Prénom : khetib Nehdi Classe : Tbsp1 VMA : 14 Km/h

Sensations 2 jours après la Leçon précédente : En Super forme Effectivement!

Sensations au début de la Leçon : normal pas de souçi particulier

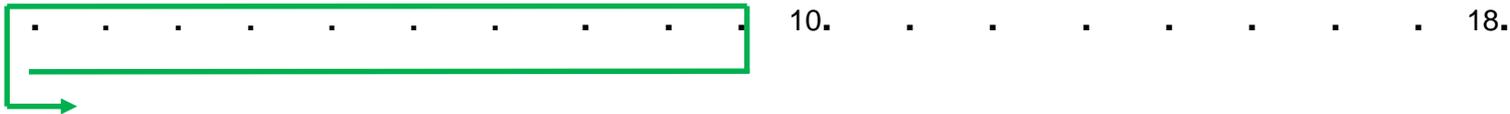
L8
"santé"

<u>Travail prévu</u>	<u>Travail réalisé</u>	<u>Sensations</u>
<p><u>Sur aller retour de 1 minute</u> . 3' à 80% VMA <u>12</u>...km/h . 1' à 100% VMA <u>14</u>...km/h puis . 1' de marche <u>5</u>..km/H . 1' à 110%% VMA <u>15</u>..km/h puis . 1' de marche <u>5</u>..km/h . 1' à 110% VMA <u>15</u>..km/h puis . 2' de marche <u>5</u>..km/h</p>	<p><u>12 plots</u> <u>17 plots</u> <u>6 plots</u> <u>Plus rapide</u> <u>18 plots</u> <u>que</u> <u>7 plots</u> <u>prém!</u> <u>18 plots</u> <u>7 plots</u></p>	<p><u>essouffant.</u> <u>crevant, un peu mal au coeur.</u> <u>un peu essouffler d'avant.</u> <u>crevant, mal au coeur!</u> <u>ENCORE ESSOUFFER!</u> <u>je sens plus mes jambes</u> <u>mal au jambe</u></p>
<p><u>PUIS AU CHOIX : construire la</u> <u>fin de sa Leçon pendant 20</u> <u>minutes</u></p>		<p><u>↳ C'est une conséquence</u></p>
<p><u>6' à 70% VMA = 10 km/h</u></p>	<p><u>12 plots</u></p>	<p><u>Essouffler!</u></p>
<p><u>3' à 60% VMA = 8 km/h</u></p>	<p><u>11 plots</u></p>	<p><u>kO!</u></p>
<p><u>6' de recuperation .</u></p>	<p><u>Il faudra revoir les intensités de travail prévues à la hausse</u></p>	<p><u>J'en peut plus!!</u></p>
<p><u>1' à 100% VMA = 14 km/h</u></p>	<p><u>16 plots</u></p>	<p><u>je recupere!</u></p>
<p><u>2' de marche 5 km/h</u></p>	<p><u>6 plots</u></p>	<p><u>j'en peut plus, mal partout .</u></p>
<p><u>2' à 80% VMA 12 = km/h</u></p>	<p><u>12 plots</u></p>	<p><u>OK</u></p>
		<p><u>Bonne récupération.</u></p>

Comment gérer différents projets ?



Après
une minute...



- Organisation commune (aller-retour à privilégier)
- Piste balisée en km/h
- 1 sifflet chaque minute – 1 *timer*
- 1 groupe court, 1 groupe observe les retards, « souffle », analyse
- Durée de 30 minutes avec 3 allures différentes minimum ²⁷

Evaluer : un exemple pour un premier cycle



- La production / 10pts
- La conception / 7pts
- L'analyse / 3pts

Evaluer : un exemple pour un premier cycle



Nom du Coureur(euse) :	Objectif : 1 2 3 (entourer l'objectif choisi) VMA :km/h
Nom de l'Observateur(trice) :	Marche promenade =km/h Marche soutenue =km/h Marche rapide =km/h

Pourquoi as-tu choisi cet objectif ?

Coureur	Observateur	Coureur	
Travail prévu	Travail effectivement réalisé	Commentaire sur l'écart prévu/réalisé : Quels ressentis ?	Justifications des exercices par rapport à son objectif
Séquences de courses - Allure en km/h (ex: 3' à 90% VMA =15 km/h)			

Coureur : Quel bilan du prévu / réalisé ?

: Que modifier pour la prochaine leçon ? et pourquoi ? :

<u>Concevoir</u> :	<u>Produire</u> :	<u>Analyser</u> :	Total :	29
/ 7	/ 10	/ 3		/ 20

L'analyse



Costill (1986): croiser TEMPS, PHYSIOLOGIE, PSYCHOLOGIE

- Respect de la vitesse de course
- Respect la durée course et de la récupération

Mais aussi...

La fréquence cardiaque

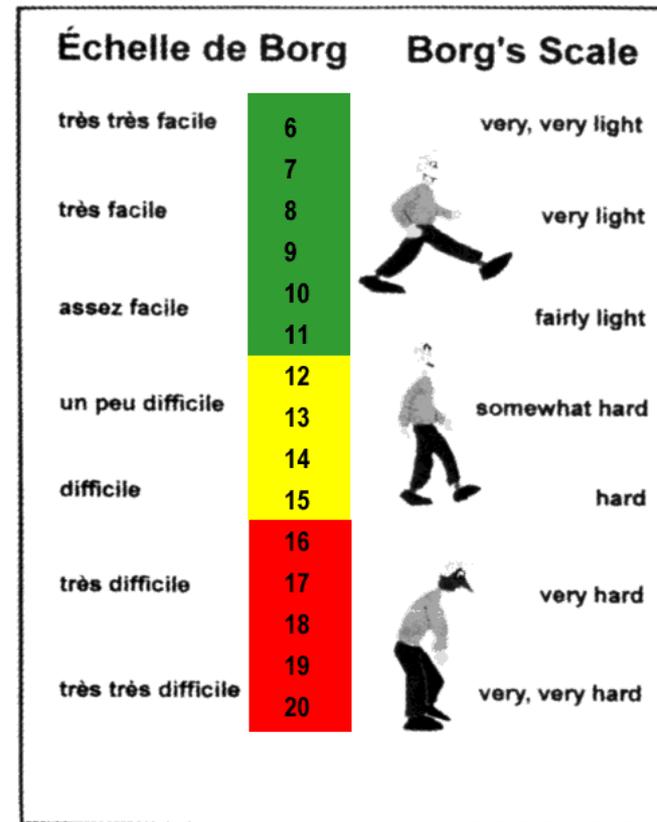
Les perceptions sensorielles

La fréquence cardiaque

- Existence d'une linéarité entre la vitesse de course, VO_2 , F_c dans le domaine aérobie
- Donc à VO_{2max} , nous sommes proche de FC_{max}
- Au seuil, nous sommes aux alentours de 75 à 85% de FC_{max}
- Calcul de FC_{max} : lors du test initial ET dans les normes (Astrand, 1960): $220 - \text{âge} \pm 10\%$
- **Exercice:** Vous avez réalisé un test de VMA. Pour valider la valeur obtenue, calculez l'intervalle de confiance de FC_{max} pour un élève de 17ans

La perception de l'effort

Échelle de Borg		Borg's Scale
très très facile	6	very, very light
	7	
très facile	8	very light
	9	
assez facile	10	fairly light
	11	
un peu difficile	12	
	13	somewhat hard
	14	
difficile	15	hard
	16	
très difficile	17	very hard
	18	
	19	
très très difficile	20	very, very hard

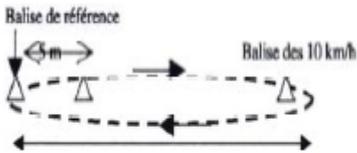


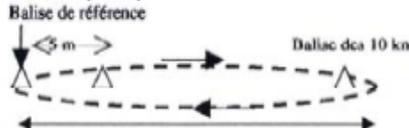
- S'évalue à l'aide de l'échelle de Borg (1970)
- Sollicitation du VO₂max : difficile (15) à très difficile (18/20)
- Travail au seuil: un peu difficile (12) à difficile (15)
- Lipolyse: facile (8) à un peu difficile (12)

Evaluation de l'intensité

- Un pourcentage de la VMA
- La fréquence cardiaque
- La difficulté perçue (ressenti)
 - Les 3 modes d'évaluation de l'intensité peuvent être combinés

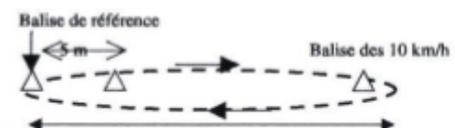
Compétences propres 5 - CP5

COURSE EN DURÉE		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue				
<p>Niveau 4</p> <p>Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition, etc.).</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 systématique de tous les candidats auprès de la balise de référence à chaque minute.</p>		<p>L'épreuve peut se réaliser au sein d'un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses allant de 5 à 20 km/h. D'autres balises seront installées pour matérialiser ces vitesses. La règle impose à tous les coureurs de repasser régulièrement et systématiquement dans une zone prédéfinie autour de la balise de référence (5 m d'avance ou de retard sont acceptés). Le dispositif est décrit ci-contre.</p> <p>Le candidat choisit, parmi les trois mobiles proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme :</p> <p>MOBILE 1 - Accompagner un objectif sportif. MOBILE 2 - Rechercher une forme optimale. MOBILE 3 - Récupérer, se détendre, affiner sa silhouette.</p> <p>Il construit le projet de sa séance de travail, prévue sur un temps de 30 minutes, hors échauffement. Il doit utiliser une forme de travail préalablement imposée par le jury à partir du carnet d'entraînement et en fonction du mobile choisi (travail continu, interval training...) sur une au moins des séquences proposées.</p> <p>Dans le projet présenté, le candidat précise le mobile choisi, la forme de travail imposée et construit sa séance en conséquence. Il indique les temps et les intensités des courses en km/h, les temps et les types de récupération, les sensations attendues, avant de commencer l'épreuve. Ses temps de course ou de récupération seront toujours structurés autour de blocs d'une minute (ex. : 2 x 15 " -15 " ou 1 x 30"-30") et il devra procéder à 3 changements d'allure minimum pendant les 30 minutes.</p> <p>Le candidat réalise ensuite la 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, lui rappelle éventuellement son projet. Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.</p> <p>A 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, des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de son entraînement. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il envisage les perspectives de transformation de sa charge d'entraînement à court terme.</p> <p>Une fiche individualisée fait apparaître l'objectif personnel poursuivi, la VMA et permet l'écriture de cette séance de travail, de sa réalisation effective, ainsi que des commentaires et conclusions. Cette fiche est un outil pour évaluer, concevoir et analyser.</p>		
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis de 0 à 09 pts	Degrés d'acquisition du niveau 4	de 10 à 20 pts
07	<p>Concevoir et mettre en œuvre une séquence de 30 minutes prévoyant, les temps de courses et intensités, les temps et types de récupérations, en fonction du mobile annoncé et de la forme de travail imposée.</p> <p>L'intégration (pour soi) de connaissances sur l'entraînement. La justification des choix.</p>	<p>Le projet d'entraînement n'est pas cohérent par rapport à l'objectif annoncé ou à la forme de travail imposée.</p> <p>L'ensemble des éléments de la séance est mal renseigné et/ou inadapté : objectif mal précisé, temps et intensités de course, temps et types de récupérations inadaptés.</p> <p>Le candidat ne sait pas justifier ses choix (volume de la charge de travail, etc.).</p> <p>0 à 3 points</p>	<p>Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble justifiés et cohérents : choix d'allures de course, de temps et de type de récupération, adaptés à la VMA de l'élève et adaptés aux effets visés. Dans son commentaire, le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales sur l'entraînement ou par ses sensations.</p> <p>3,5 à 5 points</p>	<p>Le projet et les éléments le composant sont ici tout à fait adaptés à l'objectif annoncé et au potentiel réel (VMA) du candidat.</p> <p>La séance est personnalisée, justifiée par des connaissances précises sur l'entraînement, la diététique et par l'analyse de ses sensations.</p> <p>Les paramètres de la charge sont clairement explicités.</p> <p>5,5 à 7 points</p>
10	<p>Produire un effort adapté à ses ressources et à son mobile.</p> <p>La connaissance de soi du candidat et sa capacité à réaliser le jour J ce qu'il a prévu. C'est la partie révélatrice, quel que soit le mobile retenu, de l'intégration d'allures de courses.</p>	<p>Le volume total de courses n'est réalisé qu'à 80 % de ce qui est annoncé.</p> <p>Les vitesses annoncées ne sont pas maîtrisées : plus de 15 passages à la balise de référence ne sont pas satisfaisants (avance ou retard, fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence en fonction des mobiles).</p> <p>Les récupérations prévues sont mal contrôlées.</p> <p>0 à 4,5 points</p>	<p>Le volume total de course est réalisé au moins à 90 % de ce qui est annoncé.</p> <p>Les vitesses annoncées sont maîtrisées : une vingtaine de passages à la balise de référence sont satisfaisants.</p> <p>Les récupérations prévues sont réalisées.</p> <p>5 à 5,5 points</p>	<p>Le volume total de course est réalisé.</p> <p>Les vitesses annoncées sont maîtrisées : entre 27 et 30 passages sont satisfaisants sur l'ensemble de l'épreuve.</p> <p>Les récupérations prévues sont réalisées.</p> <p>8 à 10 points</p>
03	<p>Analyser de façon explicite sa prestation. C'est effectuer soi-même, après l'épreuve, un bilan de ses réalisations puis répondre à la question : « que changer la semaine prochaine et pourquoi ? ».</p>	<p>Bilan sommaire ou partiellement erroné.</p> <p>Adaptation non envisagée ou non justifiée.</p> <p>0 à 1 point</p>	<p>Bilan réaliste.</p> <p>Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique.</p> <p>1,5 à 2 points</p>	<p>Bilan expliqué.</p> <p>Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et des connaissances sur l'entraînement, la diététique.</p> <p>2,5 à 3 points</p>

COURSE EN DUREE		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue				
<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...), 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 seront 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 (5 m d'avance ou de retard sont acceptés). Le dispositif est décrit ci-contre.</p> <p>Le candidat doit choisir le mobile qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir à terme sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier) :</p> <p>MOBILE 1 - Accompanyer un objectif sportif. MOBILE 2 - Rechercher une forme optimale. MOBILE 3 - Récupérer, se détendre, affiner sa silhouette.</p> <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 les méthodes d'entraînement les plus adaptées à son mobile personnel et l'organisation de son travail hebdomadaire. 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 mobile 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>A 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 seront toujours un multiple de 1 minute et il devra 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. A 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 à la séance suivante, proposée en début d'épreuve.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 à 20)		
07/20	<p>Concevoir Une planification à moyen terme comprenant au moins 2 séances complémentaires. Justifier la séquence d'entraînement présentée (temps de courses et intensités, temps et types de récupérations) en fonction du mobile personnel, de la forme de travail tirée au sort, de ses connaissances sur l'entraînement, 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>La planification hebdomadaire du travail est 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 techniques et/ou des stratégies d'entraînement. La séquence proposée et les différents éléments la composant sont dans l'ensemble justifiés et cohérents 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. Les stratégies de régulation de la charge de travail à moyen terme sont envisagées mais restent imprécises 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).</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 2ème séance prend en compte les risques de fatigue résiduelle de la première séance et une éventuelle surcompensation. La planification des stratégies d'entraînement prend tout son sens au regard des principes de sommation des charges hebdomadaires. Les modalités de régulation de la charge sont explicites et en cohérence avec le mobile. La justification s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement et des ressources du candidat. La référence au ressenti immédiat et différé est un motif explicite de régulation.</p> <p>5,5 à 7 points</p>
10/20	<p>Produire un effort adapté à ses ressources et à son objectif. C'est évaluer que le candidat se connaît et qu'il est capable de réaliser le jour J ce qu'il a prévu. C'est la partie révélatrice, quel que soit le mobile retenu, de l'intégration d'allures de courses.</p>	<p>L'échauffement est 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 10 passages à la balise de référence ne sont pas satisfaisants (avance ou retard, fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence en fonction des mobiles). Agencement des séquences et des séances aléatoires. Les récupérations prévues sont mal contrôlées.</p> <p>0 à 4,5 points</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 4 et 10 passages erronés à la balise de référence. Les charges de travail utilisées sont variées et complémentaires. Les récupérations prévues sont réalisées, parfois allongées indiquant quelques difficultés pour doser la charge de travail optimale.</p> <p>5 à 7,5 points</p>	<p>L'échauffement est adapté à l'intensité et à la durée de la séance prévue. Il contribue à garantir l'intégrité physique. Le volume total de course est réalisé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : 3 passages erronés ou moins à la balise de référence. Le dosage de la charge d'entraînement est pertinent et représente un temps de travail suffisant sur les 30' à 45' de la séance.</p> <p>8 à 10 points</p>
03/20	<p>Analyser Bilan de la séquence d'entraînement. Mise en perspective des transformations de la charge à court et moyen terme.</p>	<p>Bilan sommaire ou partiellement erroné. Adaptations envisagées mais dont la justification est anecdotique, révélant une compréhension insuffisante des mécanismes en jeu.</p> <p>0 à 1 point</p>	<p>Bilan réaliste. Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et/ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique. La terminologie utilisée est adaptée.</p> <p>1,5 à 2 points</p>	<p>Bilan expliqué. La régulation de la charge actuelle d'entraînement est 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.</p> <p>2,5 à 3 points</p>

Course en durée CAP/BEP (référentiel rénové 2017)

Compétence attendue		Principe d'élaboration de l'épreuve. Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative		
Niveau 3 Moduler l'intensité et la durée de ses déplacements, en rapport avec une référence personnalisée, pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir.		<p>Le candidat doit réaliser une séance d'entraînement, dans le respect de son intégrité physique, en relation avec des effets attendus. Il oriente son activité à partir d'un des trois thèmes d'entraînement :</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>A partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente le plan d'une séance à l'oral ou à l'écrit qui comprend un échauffement et la forme de travail envisagée sur une durée maximale de 45 minutes comportant au minimum deux allures différentes. Pour contrôler ses allures, l'élève bénéficie de repères sonores ou visuels externes, régulièrement annoncés aux candidats (par exemple : signal sonore à chaque minute).</p> <p>A partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevées par son camarade (sous le contrôle de l'enseignant), il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de son entraînement.</p> <p>L'enseignant apprécie l'engagement de l'élève par l'observation d'indicateurs révélateurs de son effort : attitude de course, niveau d'essoufflement, type de foulée, implication dans sa séance incluant les différentes phases (mise en train, réalisation du projet de course, récupérations). Il se base sur son expérience et la connaissance qu'il a de l'élève pour estimer cet engagement dans la séance.</p>		
Points	Éléments à évaluer	Niveau 3 en cours d'acquisition 0 à 9 points	Degré d'acquisition du niveau 3	10 à 20 points
3 points	Concevoir une séquence d'entraînement comportant, les temps de courses et intensités, les temps et types de récupérations, en lien avec le thème d'entraînement.	<ul style="list-style-type: none"> - Contenus de séance incohérents avec le thème - Charge de travail inadaptée au temps de séance et/ou aux ressources du candidat 0 à 1 point	<ul style="list-style-type: none"> - Construction cohérente de la séance - Charge de travail réaliste 1,5 à 2 points	<ul style="list-style-type: none"> - Contenus en relation étroite avec le thème d'entraînement et les ressources du candidat 2,5 à 3 points
14 Points	Produire en respectant les caractéristiques du thème. Respecter les charges de travail annoncées S'engager dans l'effort.	<ul style="list-style-type: none"> - Production partielle de ce qui est prévu sans respect des contraintes (distances, temps, récupération, ...) - Nombreux décalages (retards, avances). Manque d'intégration des allures visées. - Engagement dans l'effort parfois feint ou insuffisant au regard des effets visés. Arrêts longs et trop nombreux par rapport au thème pour envisager des transformations. - Principes de techniques de course (placement du buste, foulée) et de gestion d'effort (échauffement, respiration, récupération, étirements) très peu appliqués. 0 à 7 points	<ul style="list-style-type: none"> - Respect du programme dans ses grandes lignes - Quelques décalages (retards, avances). Capacité à réguler rapidement son allure. - Engagement réel dans l'effort (modification du rythme respiratoire, qualité de la foulée, rougeur, etc.), en adéquation avec les effets visés et le thème travaillé. Implication souvent accentuée le jour de l'évaluation. - Consignes techniques partiellement ou momentanément appliquées 7,5 à 10 points	<ul style="list-style-type: none"> - Respect du thème avec régulations éventuelles pendant la séance. - Peu ou pas de décalages. Maîtrise des allures de course. - Engagement optimal dans la zone d'effort visé. - Fatigue visible en fin de séance. Temps de récupération minimisés par rapport à la forme de travail choisie - Effort d'application constante des consignes d'efficacité 10,5 à 14 points
3 points	Analyser et percevoir des effets.	<ul style="list-style-type: none"> - Bilan sommaire voire inexistant. - Ressenti peu ou mal défini. 0 à 1 point	<ul style="list-style-type: none"> - Bilan partiel. - Effets corporels identifiés mais seulement perçus et interprétés en termes de sensations globales 1,5 à 2 points	<ul style="list-style-type: none"> - Bilan complet. - Description plus précise des sensations perçues mise en relation avec l'intensité de course. 2,5 à 3 points

Compétence attendue		Principe d'élaboration de l'épreuve. Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative	
<p>Niveau 4 : Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...).</p> <p>Schéma de principe :</p>  <p>Tout autre dispositif est accepté dès lors qu'il permet le passage systématique de tous les candidats auprès de la balise de référence à chaque minute.</p>		<p>Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un <i>mobile personnel</i> correspondant le mieux aux effets différés qu'il souhaite obtenir sur son organisme :</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>Lors de l'épreuve certificative, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente par écrit ou oral le plan détaillé de sa séance. Celui-ci comprend l'échauffement et plusieurs séquences de course d'allures différentes (2 minimum) pour une durée de 30 à 45 minutes incluant le type et le temps de récupération éventuelle ainsi que les justifications des propositions.</p> <p>Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.</p> <p>A partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade (sous le contrôle de l'enseignant), des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa séance. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il envisage les perspectives de transformation de sa charge d'entraînement à court et moyen terme.</p> <p>L'épreuve peut se réaliser au sein d'un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses relatives à leur vma et/ou leur fréquence cardiaque d'effort. D'autres balises seront installées pour matérialiser ces vitesses, y compris pour la récupération active. La zone de passage s'étalera de 3 à 5 m en fonction des vitesses des élèves.</p> <p>Recommandations : dans le cadre de la co-évaluation, les évaluateurs apprécient conjointement la qualité de l'engagement de l'élève au cours de la séance.</p>	
Points	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis de 0 à 09 pts	Degré d'acquisition du niveau 4 de 10 à 20 pts
3 points	Concevoir et mettre en œuvre une séquence d'entraînement comportant, les temps de courses et intensités, les temps et types de récupérations, en fonction du thème choisi et justifié.	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile incohérent avec le thème d'entraînement ou choisi par défaut. - Choix (allures, récupération, fc, durée) inadaptés au thème choisi. - Présentation de séance incomplète ou mal renseignée. <p>0 à 1 point</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile personnel standard mais cohérent. - Choix cohérents avec le thème d'entraînement choisi. Contenus en lien avec le bilan de la séance précédente. <p>1,5 à 2 points</p>
14 points	Produire un effort adapté à ses ressources et au thème d'entraînement poursuivi.	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement inexistant, inconsistant ou incohérent - Engagement visuellement insuffisant (ou feint) - Allures (accélération ou décélération) mal maîtrisées. - Plus de 8 passages « hors zone ». - Temps de récupération non respectés ou trop de récupération passive. - Arrêt prématuré de la séance ou pas d'adaptation - Régulations incohérentes au regard des effets recherchés. - Principes techniques de course (placement du buste, action des bras, foulée,...) Et gestion d'effort (échauffement, respiration, récupération, étirements) pas ou très peu appliqués. <p>0 à 7 points</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement structuré et standard. - Engagement réel visible dans une zone d'effort optimale quelle que soit la forme de travail retenue et le thème visé (rougeur, transpiration, visage marqué, essoufflement en fonction des formes de travail, baisse de tonicité, dégradation de la foulée, etc.) - 3 à 8 passages non assurés dans les temps. - Récupérations actives. - Adaptations éventuelles mais hésitantes. - Consignes techniques partiellement appliquées. <p>7,5 à 10 points</p>
3 points	Analyser de façon explicite sa prestation. En fin de séance, effectuer un bilan de ses réalisations puis envisager des perspectives à court et moyen termes.	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse évasive, ou en décalage avec ce qui a été réalisé. - Pas de perspectives envisagées ni d'alternative au travail effectué. - Connaissances parfois erronées. <p>0 à 1 point</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>1,5 à 2 points</p>
			<ul style="list-style-type: none"> - Mobile personnalisé et argumenté. - Choix adaptés aux ressources du candidat et au thème d'entraînement choisi. <p>2,5 à 3 points</p>
			<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement complet, continu, progressif, personnalisé. - Engagement maximal dans la zone d'effort ciblée. - Moins de 3 passages « hors zone ». - Temps de récupération réduits à leur minimum en fonction de la forme de travail retenue. - Adaptations éventuelles rapides et pertinentes. - Effort d'application constante des consignes d'efficacité <p>10,5 à 14 points</p>
			<ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>2,5 à 3 points</p>

Course en durée

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 : « Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement ? ». 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 Éduscol pour aider à la faisabilité.

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.

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 8mmol/l). Le travail s'effectue à fréquence cardiaque proche du maximum (si le temps d'exercice est suffisamment long) et autour de VMA. A 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.».

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème d'entraînement:

- « Je voudrais me préparer à être plus performant(e) physiquement pendant mes matchs de Basket surtout dans la défense tout terrain. »
- « Dans mon futur métier, j'aurai besoin de faire des efforts courts mais souvent répétés dans la journée ».

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 4mmol/l). Le travail s'effectue autour du seuil anaérobie ou seuil lactique 2, soit environ 85% de VMA (selon le niveau du coureur). A 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.

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème d'entraînement:

- « 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. »
- « Je souhaite me sentir en meilleure forme et mieux résister à la fatigue »

L'endurance fondamentale correspond à une allure ou une intensité modérée pour laquelle on constate un état d'équilibre entre la production de lactates (2mmol/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.

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème d'entraînement:

- « Je voudrais être capable de finir un 10km. »
- « 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 ! »

Fréquences cardiaques de référence : La FCM=fréquence cardiaque maximale / La FCRepos = fréquence prise au calme avant effort / La FCR=fréquence cardiaque de réserve=FCM-FC Repos / La FCE = FC d'entraînement = FCRepos + [(FCMax- FC Repos) X % d'intensité de travail définie] / La FCC=FC cible identique à la FCE

Rappel de la formule de Karvonen : FCE =FCRepos + [FCR x % d'intensité de travail définie]

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.

Conclusion



- Égalité des chances

Merci pour votre attention 😊!