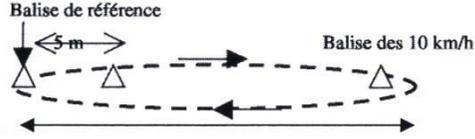


COURSE EN DUREE		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
COMPETENCE ATTENDUE					
<p>NIVEAU 4 : Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...).</p> <p>Schéma de principe :</p>  <p>(Ex : pour une vitesse de 10 km/h, l'élève court 83 m à l'aller et 83 m au retour, en 1 minute).</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>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 (5m 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. 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 : 2x15 "-15 " ou 1x30"-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>			
POINTS 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
7 Points	<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.</p> <p>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. 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, ...).</p>	0 à 3 points	<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>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>
10 Points	<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.</p> <p>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>	0 à 4,5 points	<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>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>
3 Points	<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>	0 à 1 point	<p>Bilan réaliste.</p> <p>Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique.</p>	<p>Bilan expliqué.</p> <p>Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et des connaissances sur l'entraînement, la diététique.</p>

MUSCULATION		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
COMPÉTENCE ATTENDUE		<p>Le candidat doit choisir parmi les trois objectifs qui lui sont proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier) :</p> <p>Mobile 1 Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire).</p> <p>Mobile 2 Conduire un développement physique en relation avec des objectifs d'entretien de la forme, de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification, de raffermissement musculaire).</p> <p>Mobile 3 Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche d'un gain de volume musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette).</p> <p>Dans son carnet d'entraînement, le candidat a consigné, pour chaque groupe musculaire travaillé, la méthode de musculation la plus appropriée à l'objectif visé, le régime dominant de contraction musculaire, ainsi que le nombre et les caractéristiques de chaque série (nombre de rép., temps de récupération, intensité et types de contraction musculaires, rythme d'exécution).</p> <p>Lors de l'épreuve certificative, le candidat choisit 2 groupes musculaires pour lesquels il détermine un ou plusieurs exercices. Le jury lui impose un exercice complémentaire pour chacune des deux zones corporelles (tronc, membres) en tenant compte des choix qu'il a annoncés. Le candidat doit alors présenter de façon détaillée le plan d'une séance de 40 minutes comprenant plusieurs séquences dont un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, un temps de récupération et les différents éléments permettant de justifier les propositions. Les objectifs étant différents, les élèves en groupes de deux ou trois peuvent s'organiser en fonction des besoins (matériel, pareur...). Au cours de la séance, l'élève relève le travail effectivement réalisé et, par oral ou par écrit, justifie ses choix, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.</p>		
NIVEAU 4 :				
<p>Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition).</p>				
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 Non acquis 0 à 9 points	Degrés d'acquisition du NIVEAU 4 10 à 20 points	
7/20	<p>Concevoir</p> <p>Choix des caractéristiques des charges de travail au regard de l'objectif poursuivi.</p> <p>Justifications de la séance d'entraînement.</p>	<p>Le choix des types de charges et des groupes musculaires est vague et peu approprié au mobile et aux ressources.</p> <p>Méconnaissance des groupes musculaires.</p> <p>Peu de connaissance des différentes méthodes de musculation.</p> <p>La justification (quand elle existe) est évasive.</p> <p>0 à 3 points</p>	<p>Le choix de la méthode est judicieux par rapport à l'objectif poursuivi, aux connaissances et aux possibilités matérielles.</p> <p>Les groupes musculaires et leurs actions sont connus.</p> <p>Le régime de contraction musculaire utilisé dans chaque exercice est identifié.</p> <p>La justification de la séance au regard du mobile (groupes musculaires et caractéristiques de la charge) s'appuie sur des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours.</p> <p>3,5 à 5 points</p>	<p>La séance apparaît comme un élément d'un programme de musculation structuré et planifié de façon cohérente.</p> <p>Les types de contractions musculaires choisis sont en relation étroite avec le mobile et les effets recherchés pour les groupes musculaires concernés.</p> <p>En vue d'un même objectif, différentes méthodes sont connues.</p> <p>L'élève est capable d'expliquer, justifier le choix des différents éléments composant sa séance.</p> <p>5,5 à 7 points</p>
10/20	<p>Produire</p> <p>Le respect des caractéristiques de la charge (méthode, régime de contraction, séries, répétitions, % de charge max, récupération)</p> <p>Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité</p>	<p>Echauffement peu pertinent voire inexistant.</p> <p>Les principes d'exécution de la méthode ne sont pas respectés (rythme, posture, amplitude, respiration).</p> <p>Les techniques facilitant la récupération ne sont pas réalisées (étirements,...).</p> <p>Les principes d'une pratique en sécurité ne sont pas encore acquis.</p> <p>Peu impliqué dans les rôles sociaux.</p> <p>0 à 4,5 points</p>	<p>Echauffement adapté à la séance prévue (cible les bons groupes musculaires).</p> <p>Qualité et rythme d'exécution de la charge de travail recherchés. Le contrôle de la respiration est intégré dans les principes d'exécution de la charge de travail.</p> <p>La séance est continue. Peu de temps de perdu.</p> <p>Les étirements apparaissent à l'issue de la séance de travail.</p> <p>Bonne exploitation du pareur et des conditions matérielles présentes.</p> <p>Engagé dans les rôles d'aide et de pareur.</p> <p>5 à 5 points</p>	<p>Echauffement adapté et personnalisé.</p> <p>Les paramètres d'exécution de la charge sont de nature à produire un travail efficace.</p> <p>Le rythme de la séance devient un élément de la charge de travail.</p> <p>Une alternance judicieuse des exercices entre eux, permet une récupération active et donc une optimisation du temps d'entraînement.</p> <p>Les étirements musculaires sont systématiquement présents et adaptés au travail effectué.</p> <p>Le candidat anticipe sur sa sécurité et celle des autres dans l'organisation de son travail.</p> <p>Il connaît les actions à effectuer pour parer et aider sans gêner le partenaire.</p> <p>8 à 10 points</p>
3/20	<p>Analyser</p> <p>Bilan de sa séance</p> <p>Mise en perspective du travail réalisé</p>	<p>Le candidat reste sur un bilan vague et modifie les exercices sans justification.</p> <p>0 à 1 point</p>	<p>Dans son bilan, le candidat analyse les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » du point de vue des caractéristiques de la charge.</p> <p>En se référant à ses sensations, il statue sur la pertinence de ses paramètres de charge et prévoit une régulation de la séance.</p> <p>5 à 2 points</p>	<p>En fonction de la séance réalisée le candidat est capable d'explicitier les effets à courts termes qu'il va percevoir sur son organisme et leurs répercussions sur sa capacité de travail (courbatures, épuisement rapide ...). Il justifie alors le contenu et les caractéristiques générales de sa prochaine séance d'entraînement dans le cadre de son programme hebdomadaire.</p> <p>2,5 à 3 points</p>