

CONCEVOIR POUR OPERATIONNALISER LES OBJECTIFS IDENTIFIES

<i>Etablissement</i>	<i>Classe</i>	<i>Activité</i>
Lycée Val de Seine Avenue Georges Braque 76 120 Grand Quevilly	Tale ST2S 1-2-3	CP5 : course de durée

<i>Caractéristiques générales de la classe</i>	<i>Objectifs éducatifs</i>
<p><u>Contexte physique et humain :</u> 29 élèves composent la classe de TaleST2S (9 élèves de TST2S1 – 9 élèves de TST2S2 – 11 élèves de TST2S3. 25 filles et 4 garçons. Cours EPS le vendredi de 10h30 à 12h30. Piste d'athlétisme de Petit Couronne. Piste en tartan de 400 mètres.</p> <p><u>Caractéristiques générales des élèves :</u> 12 filles participent plus ou moins activement dans les cours EPS, pas de pratique en club sportif, pas de pratique sportive personnelle en extra scolaire, pas de vécu en CP5 CD. 3 filles pratiquent une activité sportive en club (athlétisme, danse et basket ball). 6 filles ont déjà vécu en classe de première un cycle de course en durée (CP5). 1 fille présente une pathologie aigue au niveau des genoux (dispense totale de 2 mois sans autorisation d'absence) 1 fille est obèse et dysorthographique. Elle participe à tous les cours mais avec beaucoup de difficultés. Je dois l'aider individuellement pour construire son projet. 2 filles sont absentes des cours EPS depuis le début de l'année. L'administration est prévenue ainsi que les parents des élèves. 2 garçons pas spécialement sportifs participent de façon très dilettante. 2 garçons pratiquent une activité sportive en club (gymnastique, pompier volontaire).</p> <p>Les élèves finissent les cours au lycée à 10h15, prennent le bus de 10h40 pour être présents au stade de Petit Couronne à 10h50. Le temps réel de pratique est de 1h00. Les élèves doivent reprendre un bus à 12h07 pour être en cours à 12h30. C'est une classe difficile à gérer car les élèves viennent de 3 classes différentes. La majorité des élèves s'engagent avec sérieux et motivation dans les séances EPS. Quelques autres semblent prendre à la légère la discipline EPS sans en comprendre les enjeux (choix par défaut de la course en durée au regard des exigences du bac session 2013). Un certain nombre d'élèves présentent des difficultés de compréhension (pour maîtriser et mémoriser les paramètres des différents mobile d'agir) Quelques problèmes d'absentéisme et d'oublie de tenue sportive (une façon de se dispenser de pratique).</p>	<p><u>Objectifs nationaux :</u> l'EPS permet : - Le développement et la mobilisation des ressources individuelles favorisant l'enrichissement de la motricité. - L'éducation à la santé et à la gestion de la vie physique et sociale. L'accès au patrimoine de la culture physique et sportive.</p> <p><u>Objectifs du projet d'établissement :</u> Faire acquérir à tous les élèves les savoirs et savoirs faire correspondants aux programmes nationaux. Accompagner tous les élèves vers leur réussite. Développer les actions culturelles, artistiques et sportives afin de réduire au maximum les inégalités. Développer les actions de prévention, santé et citoyenneté. Former les jeunes à devenir citoyen de demain.</p>

Compétences attendues

*Niveau 4
Pour la voie générale et
technologique,
au BO spécial n°4
du 29 avril 2010*

Niveau 3 :

Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir, moduler l'intensité et la durée de sa course, en rapport avec la référence personnalisée.

Niveau 4 :

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



Compétences propres à l'EPS	Compétences méthodologiques et sociales	Quels repères Méthodologiques sont à construire pour acquérir ces compétences attendues	Les connaissances, capacités et attitudes à construire pour acquérir la compétence attendue : (18 décembre 2010)		
			CONNAISSANCES Visées pour classe de TST2S	CAPACITES Visées pour classe de TST2S	ATTITUDES Visées pour classe de TST2S
Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi	<p>1. S'engager Lucidement dans la pratique</p> <p>2. Respecter les règles de vie collectives et assumer les différents rôles liés à l'APSA.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas se mettre en danger - Ne pas mettre les autres en danger - Contrôler son engagement émotionnel - Gérer ses ressources et son énergie en fonction de la situation (dominant, dominé) - Opérer des choix <ul style="list-style-type: none"> - Connaître, comprendre et respecter les règles nécessaires à une vie en collectivité : respecter les personnes dans ses attitudes, ses actes, ses propos - Tenir différents rôles : partenaires, conseiller, observateur, manager, co évaluateur,... 	<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différentes méthodes d'entraînement. - Différents tests pour déterminer la VMA (test Navette 20m, 6', ...). - Différentes formes de travail pour un même objectif (intermittent, continu, Fartlek, ...). - Le renforcement musculaire comme activité complémentaire. • Les données scientifiques en lien avec le mobile choisi. - Les filières énergétiques et leur rôle en fonction du moment de la course : importance de la puissance aérobie. - L'intérêt d'un effort (en puissance et capacité aérobie) référencé à un pourcentage proche de VMA pour la recherche d'un état de forme optimale. - Les mécanismes sollicitant l'oxydation des réserves adipeuses pour une recherche d'affinement de la silhouette (en lien avec l'effort fréquent, prolongé et l'hygiène alimentaire) - Le lien entre le type d'effort et la production de lactates, - Les mécanismes d'élimination de lactates et le type de récupération associé. 	<p>Savoir faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier. • Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée. • S'échauffer en se centrant sur les mobilisations articulaires qui nécessitent une attention particulière en fonction du vécu personnel (fragilités éventuelles) et selon un principe de progressivité. • Concevoir une séance réaliste (volume de travail réalisable pour soi dans le temps imparti) et recherchant des effets attendus (charge de travail suffisante et ciblée). - Agir sur les paramètres d'intensité d'effort pour concevoir son entraînement. - Réaliser des enchaînements de séquences de course/marche avec une récupération adaptée. • Affiner sa motricité spécifique en fonction des choix : <ul style="list-style-type: none"> - Adapter sa technique de course (placement, pose du pied, rythme des appuis, rythme respiratoire ...) en 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter que le plaisir et les effets puissent être différés à moyen voire à long terme. • Assumer, sans influence, un choix personnel de mobile d'agir et pouvoir le justifier. • Adopter une attitude critique et lucide face aux régimes, à la pratique excessive et à l'utilisation éventuelle de compléments alimentaires, ... <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter que d'autres fassent un choix de mobile et prévoient un travail différent du sien. • S'entraider dans la mise en place et le rangement des dispositifs. • Adopter l'attitude critique d'un pratiquant lucide face au « marché de la forme ».

	<p>3. Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Relever des résultats, observer des prestations et en tirer des conséquences pour réguler les actions. - Avoir une attitude réflexive sur sa pratique après l'action - Accepter de travailler physiquement pour apprendre. - Comprendre et accepter la nécessité de la répétition pour apprendre - Réaliser les volumes de tâches demandées (dans le cadre de tâches précises) -S'inscrire dans une planification (tâches, partenaires, temps) sur une durée. -Mettre en œuvre un plan individualisé de travail pour progresser et améliorer ses points faibles. -Etre prêt à l'échéance prévue. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les connaissances générales sur l'entretien et le développement de soi (exemple: 1 km de course lente nécessite en énergie 1 Kcal par kg de poids de corps). Sur sa propre activité : • Les principes aidant à la récupération et à la diminution des sensations de courbatures (hydratation, oxygénation, massages, étirements, repos..). • Les ressentis de différentes natures : respiratoire, musculaire et psychologique pour réguler la charge de travail de la séance suivante. • Les principes d'un habitus santé (activités complémentaires, régularité de la pratique physique, alimentation équilibrée, ...). Sur les autres : • Les indices précis pour situer un pratiquant dans son effort : une foulée inadaptée, une attitude de course /marche « coûteuse » en énergie voire traumatisante, ... • Les incohérences flagrantes entre un mobile annoncé et les contenus prescrits (exemple : un effort de 15 minutes à 60% de VMA n'est pas cohérent avec la recherche de puissance aérobie). 	<p>fonction de l'allure.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intégrer différentes allures de déplacement en fonction de l'intensité visée. • Prendre des repères progressivement intériorisés. - Utiliser sa Fréquence Cardiaque comme repère possible (notamment pour la récupération). - Passer de repères extéroceptifs (chronomètre, plots, signal sonore) à des repères intéroceptifs. - Eprouver des séquences parfois longues et /ou « coûteuses » pour en repérer les effets. • Exprimer son ressenti selon divers critères (respiratoires, cardiaques, musculaires, motivationnels). Savoir-faire pour aider aux apprentissages • Autour de la coopération - Justifier son choix de mobile à partir de déterminants personnels et expliquer les contenus de la séance à partir des connaissances. - Echanger avec autrui sur les effets de son action. - Affiner et compléter son échelle de ressenti. • Autour du progrès personnel -Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir à plus long terme en tenant compte du ressenti. -Analyser les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ». - Identifier et comparer son ressenti d'une série à l'autre. - Comparer les différentes séances d'entraînement pour un même objectif. - Prendre des repères 	
--	--	---	---	--	--

				<p>extéroceptifs et les mettre en relation avec le ressenti proprioceptif. -Utiliser les TICE pour mémoriser et contrôler le travail réalisé.</p>	
--	--	--	--	---	--



Identification du niveau des élèves en début de cycle	Contenu du projet éducatif	Niveau attendu en fin de cycle
<p>Description de l'activité de l'élève :</p> <ul style="list-style-type: none"> - En relation avec lui-même (organisation posturale) - En relation avec l'APSA : en situation globale - En relation avec les autres 	<p>Quels choix pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les ressources à mobiliser - Les contenus d'enseignement à organiser après hiérarchisation au sein d'une trame de cycle : connaissances, capacités et attitudes 	<p>Quelles transformations attendues pour l'activité de l'élève :</p> <ul style="list-style-type: none"> - En relation avec lui-même (organisation posturale) - En relation avec l'APSA : en situation globale - En relation avec les autres
<p><u>Comportements caractéristiques des élèves dans l'activité en début de cycle :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les élèves considèrent la course à pied comme une activité monotone et très fatigante. ➤ Les exigences du bac de la session 2013 qui imposent la pratique d'APSA classées dans trois compétences différentes, font qu'un certain nombre d'élèves se sont inscrits dans l'activité course en durée par défaut. ➤ Pour s'inscrire en course de durée. Certains élèves se laissent persuader ou sont influencés par ceux qui ont déjà vécu l'activité. ➤ Ils ont vécu de nombreux cycles de course à pied depuis l'école primaire. ➤ Ce n'est pas l'activité physique qu'ils préfèrent mais pour le bac, ils sont prêts à faire un effort. ➤ Ils pensent que c'est activité trop individualiste ou il y a peu d'échange. ➤ L'image de la performance est très présente chez les élèves « celui qui court le plus vite est le meilleur et c'est celui qui aura la meilleure note en EPS ». ➤ Peu de motifs de la pratiquer et donc moins actifs dans leurs apprentissages. 	<p style="text-align: center;">CONNAISSANCES CAPACITES ATTITUDES</p> <p>S1 : Les procédures et l'utilité d'un test VMA. (N 3) Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité. (N 3) La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie). Les groupes musculaires sollicités dans sa pratique (dénomination et localisation). (N 3) Quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort : Indicateurs visibles d'un engagement optimal chez un coureur/marcheur (rythme respiratoire, état de fatigue visible). (N 3) Test Navette 20m (Niveau 4) Les principes aidant à la récupération et à la diminution des sensations de courbatures (hydratation, oxygénation, massages, étirements, repos..). (Niveau 4) Réaliser le test initial de VMA avec engagement. (N 3) Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort. (N 3) S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique : performance référée à ses propres ressources, choix personnel du mobile d'agir, conception de son propre entraînement. (N 3)</p> <p>S2 : Rechercher les moyens d'une récupération, d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette. (N 3) Les paramètres de construction d'une séance. (N 3) Différents dispositifs de course/marche. (N 3) La nécessité d'une concentration sur ses sensations. (N 3) Les mécanismes sollicitant l'oxydation des réserves adipeuses pour une recherche d'affinement de la silhouette (en lien avec l'effort fréquent, prolongé et l'hygiène alimentaire) (niveau 4) Les ressentis de différentes natures : respiratoire, musculaire et psychologique pour réguler la charge de</p>	<p><u>Comportements caractéristiques des élèves dans l'activité en fin de cycle :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les élèves sont devenus acteurs et concepteurs de leur programme d'entraînement. Les différentes situations proposées pour atteindre cet objectif rendent l'activité attrayante pour la plupart des élèves. ➤ Pour répondre aux exigences d'un mobile d'agir, le corps de séance (soit les 2/3) doit correspondre aux pourcentages attendus dans le mobile. ➤ L'activité est moins fatigante, plus respectueuse des moyens et ressources de chacun dans la mesure où l'élève a le choix de concevoir une séance en fonction des ressentis du jour. ➤ C'est la première fois qu'un cycle de course est vécu avec ce type de démarche et de procédés. La course en durée choisie par défaut en début de cycle peut devenir un support favorable à de nouveaux apprentissages et permettre à l'élève de porter un autre regard sur sa pratique en EPS. ➤ La disponibilité de l'enseignant dans cette activité met en confiance l'élève qui face à de nombreuses difficultés parvient à obtenir des solutions personnelles.

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ils reconnaissent cependant que la course à pied « fait du bien » et qu'elle est un bon moyen d'améliorer sa condition physique. ➤ Quelques élèves ont réalisés des tests VMA en collège et connaissent approximativement leur vitesse en KM/H. ➤ Ils sont capables de gérer leur vitesse de course pour ne pas partir trop vite. ➤ Ils savent à quelle vitesse il faut courir tout en parlant. ➤ Ils connaissent leur vitesse d'échauffement 60% à 70% de VMA (on parle de zone verte). ➤ En revanche, ils distinguent mal les vitesses de transition de 75% à 90% (on parle de zone orange). ➤ Beaucoup ne maîtrisent pas la composante mentale liée à l'effort au-delà de 90% de VMA (on parle de zone rouge). ➤ Ils savent que pour progresser il faut « forcer ». ➤ Ils ne maîtrisent pas les différents paramètres de l'entraînement sur lesquels il faut jouer pour progresser. ➤ Des difficultés de compréhension pour maîtriser et mémoriser les paramètres des différents mobiles d'agir. EX : 2x5' à 70% VMA récup 2' peut se traduire oralement pour certains élèves de la façon suivante : <i>2 minutes de course pour 5 minutes de repos et je ne sais pas quoi faire de récup 2.</i> 	<p>travail de la séance suivante. (niveau 4)</p> <p>Eprouver le travail relatif à plusieurs mobiles. (N3) Adopter une motricité spécifique. (N3) Adopter une technique de course/marche (placement, relâchement, amplitude/fréquence, action des bras, ...) en lien avec l'objectif poursuivi. (N3) Concevoir à plusieurs une échelle de ressenti général et respiratoire. (N3) Organiser à plusieurs l'espace pour mettre en place le dispositif de course choisi (aller-retour, parcours en boucle...).(N3) Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ». (N3) Réaliser un bilan global de sa séance. S'échauffer en se centrant sur les mobilisations articulaires qui nécessitent une attention particulière en fonction du vécu personnel (fragilités éventuelles) et selon un principe de progressivité. (Niveau 4) Adapter sa technique de course (rythme respiratoire ...) en fonction de l'allure. (Niveau 4) Exprimer son ressenti selon divers critères (respiratoires, cardiaques, musculaires, motivationnels). (Niveau 4) Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir à plus long terme en tenant compte du ressenti. (Niveau 4) Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané ou la baisse de motivation. Accepter que le plaisir et les effets puissent être différés à moyen voire à long terme. (Niveau 4) S'entraider dans la mise en place et le rangement des dispositifs. (Niveau 4)</p> <p>S3 : Les étirements activo-dynamiques et passifs, leur fonction. (N3) Les principes d'un habitus santé (activités complémentaires, régularité de la pratique physique, alimentation équilibrée, ...). (Niveau 4) Réaliser la séance complète en y intégrant systématiquement les éléments de récupération (hydratation, étirements, ...). (N3) Adopter une attitude critique et lucide face aux régimes, à la pratique excessive et à l'utilisation éventuelle de compléments alimentaires, ... (Niveau 4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les élèves s'engagent en groupe de travail en référence à leur VMA, ils échangent, s'encouragent, s'entre-aide, conçoivent des séances en commun tout en gardant leur liberté de choisir un procédé d'entraînement en fonction de ressentis personnels. ➤ Ils acceptent d'être observé par un autre élève lors de l'évaluation terminale et d'être co-évaluateur ➤ L'image de la performance disparaît dans la mesure où l'on présente des séquences l'entraînement en fonction de ses propres ressources. ➤ Les élèves sont acteurs et concepteurs de leurs séquences d'entraînement deviennent actifs dans leurs apprentissages. ➤ Certains élèves souhaitent changer leur VMA (en plus ou en moins) pour développer au mieux certaines ressources car ils ont la sensation de progresser. ➤ Au départ certains élèves optent pour le mobile « santé » de 60% à 85% et en milieu de cycle ils choisissent le mobile « entretien » car plus dynamique et plus en phase avec la notion de progrès. ➤ Les élèves comprennent que le test VMA est essentiel pour construire les séquences d'entraînement. ➤ Les situations vécues dans les deux ou trois mobile d'agir permettent aux élèves de maîtriser les différents paramètres de l'entraînement.
--	---	---

S4 : • Les indices précis pour situer un pratiquant dans son effort : une foulée inadaptée, une attitude de course marche « coûteuse » en énergie voire traumatisante, (Niveau 4)
Prendre des repères et réguler son allure en étant guidé par un signal extérieur. (N3)
Echanger avec autrui pour progresser. (N3)
Passer de repères extéroceptifs (chronomètre, plots, signal sonore) à des repères intéroceptifs. (Niveau 4)
Eprouver des séquences parfois longues et /ou « coûteuses » pour en repérer les effets. (Niveau 4)
Adopter l'attitude critique d'un pratiquant lucide face au « marché de la forme ». (Niveau 4)

S5 : Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale. (N3)

Les conditions d'une pratique en sécurité : les risques potentiels d'une mauvaise attitude de course ou d'un entraînement mal conçu. (N3)

Les déterminants pour effectuer un choix d'un mobile personnel. (N3)

Les incohérences flagrantes entre un mobile annoncé et les contenus prescrits (Niveau 4)

Eprouver le travail relatif à plusieurs mobiles. (N3)

Construire à 2 ou 3 élèves une partie de son entraînement : définir une charge de travail (durée, intensité des efforts, nature et durée de récupération). (N3)

Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus. (N3)

Adopter une motricité spécifique. (N3)

Différencier globalement les allures en fonction du pourcentage de VMA. (N3)

Adopter une technique de course/marche (placement, relâchement, amplitude/fréquence, action des bras, ...) en lien avec l'objectif. (N3)

Concevoir une séance réaliste (volume de travail réalisable pour soi dans le temps imparti) et recherchant des effets attendus (charge de travail suffisante et ciblée). (Niveau 4)

Agir sur les paramètres d'intensité d'effort pour concevoir son entraînement (Niveau 4)

Réaliser des enchaînements de séquences de course/marche avec une récupération adaptée. (Niveau 4)

Intégrer différentes allures de déplacement en fonction de l'intensité visée. (Niveau 4)

Echanger avec autrui sur les effets de son action. (Niveau 4)

S6 : Les déterminants pour effectuer un choix d'un mobile personnel. (N3)

Construire à 2 ou 3 élèves une partie de son entraînement : définir une charge de travail (durée, intensité des efforts, nature et durée de récupération). (N3)

Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus. (N3)

Echanger avec autrui pour progresser(N3)

Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier. (Niveau 4)

Intégrer différentes allures de déplacement en fonction de l'intensité visée. . (Niveau 4)

Concevoir une séance réaliste (volume de travail réalisable pour soi dans le temps imparti) et recherchant des effets attendus (charge de travail suffisante et ciblée). (Niveau 4)

S7 : Différents types d'exercices en lien avec l'objectif fixé (continu/intermittent ; pourcentage de VMA ; long/court ; durée et intensité de récupération active /passive, ...). (N3)

Les déterminants pour effectuer un choix d'un mobile personnel. (N3)

Différentes formes de travail pour un même objectif intermittent, continu (niveau 4)

Construire à 2 ou 3 élèves une partie de son entraînement : définir une charge de travail (durée, intensité des efforts, nature et durée de récupération). (N3)

Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus. (N3)

Adopter une motricité spécifique (N3)

Echanger avec autrui pour progresser. (N3)

Identifier et comparer son ressenti d'une série à l'autre. (niveau 4)

Comparer les différentes séances d'entraînement pour un même objectif. . (niveau 4)

S8 : Quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort : Indicateurs visibles d'un engagement optimal chez un coureur/marcheur (rythme respiratoire, état de fatigue visible). (N3)

Prendre des repères et réguler son allure en étant guidé par un signal extérieur. (N3)

- Observer la pratique d'autrui pour l'aider à partir d'indicateurs identifiés (état de fatigue, dégradation de l'attitude de course, ...). (N3)

S'assumer face aux autres, (N3)

Accepter d'être vu en plein effort. (N3)

Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique (observateur, chronométreur, conseiller,). (N3)

S9 : Prendre des repères et réguler son allure en étant guidé par un signal extérieur. (N3)

Justifier son choix de mobile à partir de déterminants personnels et expliquer les contenus de la séance à partir des connaissances. (Niveau 4)

S'assumer face aux autres, (N3)

Accepter d'être vu en plein effort. (N3)

Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique (observateur, chronométreur, conseiller,). (N3)

Assumer, sans influence, un choix personnel de mobile d'agir et pouvoir le justifier. . (Niveau 4)

S10 : Prendre des repères et réguler son allure en étant guidé par un signal extérieur. (N3)

Justifier son choix de mobile à partir de déterminants personnels et expliquer les contenus de la séance à partir des connaissances. (Niveau 4)

S'assumer face aux autres, (N3)

Accepter d'être vu en plein effort. (N3)

Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique (observateur, chronométreur, conseiller,). (N3)

Assumer, sans influence, un choix personnel de mobile d'agir et pouvoir le justifier. . (Niveau 4)

<p>Affiner et compléter son échelle de ressenti. (Niveau 4) Analyser les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ». (Niveau 4)</p> <p>Accepter d'explorer plusieurs mobiles même si un choix prioritaire se dessine déjà. (N3) Assumer le choix personnel d'un mobile en restant à l'écoute des conseils donnés par l'enseignant ou par un camarade. (N3) S'ouvrir aux autres pour enrichir un projet personnel (échanges sur le ressenti et la conception de séances(N3) Accepter que d'autres fassent un choix de mobile et prévoient un travail différent du sien. (Niveau 4)</p>		
--	--	--

Analyse de ce niveau de départ : Quel état « des ressources », quels obstacles à dépasser.....	Quels indicateurs pour identifier l'acquisition des compétences attendues ? (simples, observables, permettant une auto-évaluation ainsi qu'une co-évaluation)
<p>Ressources:</p> <p>Cours EPS le vendredi de 10h30 à 12h30. Piste d'athlétisme de Petit Couronne. Piste en tartan de 400 mètres. Cycle de 10 séances. Temps de pratique 1h00.</p> <p>Obstacles à dépasser :</p> <p>Le test VMA est la séance clé de la réussite dans le cycle. Pour cela, il faut motiver le groupe classe pour que les élèves éprouvent leurs limites et les remettent en question.</p> <p>Informers les élèves des principes d'élaboration de l'épreuve pour l'évaluation terminale.</p> <p>Traduire la fiche de suivi course de durée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les % de la VMA en KM/H - la distance ou sont placés les plots sur la piste par rapport au point de départ. - Différencier dans le travail à faire, les prévisions et la réalisation effective. - Une séquence d'entraînement correspond au choix d'une allure. - Un entraînement est construit à partir de trois séquences minimum c'est-à-dire trois changements d'allure. - Les ressentis sont d'ordre respiratoires, musculaires ou psychologiques. - En fin de séance réaliser une analyse, un bilan global. 	<p>A l'issue du test VMA (et autres séances), les indices qui permettent de situer un pratiquant dans son effort : Indicateurs visibles d'un engagement optimal chez un coureur/marcheur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - rythme respiratoire élevé (en recherche d'équilibre respiratoire). - rythme cardiaque élevé (140 pulsations et plus). - état de fatigue visible. - Rougeur au visage. <p>Dés la séance n°2 les élèves utilisent leur fiche de suivi avant, pendant et après le cours EPS. Ils renseignent cette fiche avec de nombreux indicateurs : les prévisions de séance, les réalisations effectives, les ressentis respiratoires, les ressentis musculaires et les ressentis psychologiques. Pour les ressentis une fourchette de 1 à 5 identifie le niveau de douleur atteint durant une séquence (1 = très facile et 5 = très difficile). Cette fiche de suivi est la mémoire des séances vécues. Par auto évaluation les élèves peuvent ainsi modifier certains paramètres pour développer leurs propres ressources.</p> <p>Les séances n°2, n°3 et n°4 sont souvent courus en groupe de VMA. Progressivement les élèves apprennent à mieux se connaître et décident de s'engager seul pour répondre à des aspirations, des motivations ou des capacités personnelles.</p> <p>Les élèves répondent ainsi aux compétences attendues en CP5 « <i>je me connais et j'agis sur moi-même</i> » à la différence de la recherche de la performance « <i>je suis premier, donc je suis bon, je suis dernier donc je suis mauvais</i> »</p> <p>Le travail en autonomie se développe par l'acquisition des outils et des procédés d'entraînement (souvent après la séance n°4).</p>

<p>Appréhender les trois paramètres d'un mobile d'agir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - durée de course - intensité de course - temps de récupération <p>Faire le lien entre la théorie et la pratique en réalisant sur le stade la séance n° 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durant l'échauffement, repérer le plot cible en KM/H posé sur la piste - Savoir utiliser un chronomètre - Maîtriser sa vitesse de course pour cibler un % de VMA - Respecter la procédure pour l'organisation des récupérations. - <p>Les élèves reportent le travail de la fiche de suivi sur leur carnet d'entraînement.</p>	<p>Progressivement, les élèves intègrent des vitesses de courses pour cibler un % de VMA en se référant à d'autres signaux que le chronomètre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travail au tour de piste - travail au sifflet toutes les 5 minutes - travail au sifflet toutes les minutes - travail aux sensations proprioceptives <p>Dans le carnet d'entraînement, <i>les conseils du jour</i> invitent les élèves à porter un regard averti sur leur pratique. L'enseignant est souvent sollicité pour compléter l'information auprès des élèves. Ils pourront ainsi réinvestir à court, moyen ou long terme les différents procédés d'entraînement.</p>
---	---

Pour cette classe, quelle(s) démarche(s) pédagogique(s) principalement retenue

L'objet d'étude porte sur les éléments permettant **« d'identifier des sensations en relation à des charges de travail pour réguler au mieux un projet personnel d'entraînement »**. Seuls 6 élèves de cette ont déjà vécues un cycle de course en durée en classe de première. Tous les autres élèves vont découvrir l'activité en classe de terminale. Les contenus d'enseignement à organiser se feront à la fois sur des exigences de niveau 3 et de niveau 4 en terme de connaissances, de capacités et d'attitudes. L'évaluation terminale sera de niveau 4.

Par cette pratique nous souhaitons que les élèves apprennent à produire sur eux-mêmes une charge physiologique en relation avec les effets recherchés immédiats par l'intermédiaire de déplacements dont les divers paramètres construits par l'enseignant seront précisément connus et respectés.

Pour construire cette compétence attendue plusieurs étapes importantes apparaissent :

1. Déterminer son potentiel
2. Construire des allures
3. Choisir un objectif
4. Maîtriser certaines connaissances théoriques simples.

Pour cela une stratégie pédagogique doit être mise en œuvre et pour la classe de TST2S, elle a été la suivante :

Construire une base solide dans les quatre premières séances (théorie et pratique). A partir d'un travail de répétition en liant chacune des séances avec un nouvel objectif. L'élève parvient à cerner l'essentiel de ce qui est à réaliser pour répondre à la compétence attendue.

A partir de la séance n° 5 (présentation et réalisation du mobile d'agir n°2 « Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale » certains élèves ne sont pas capables de réaliser les jeux d'allures proposés avec des pourcentages pouvant aller de 85% à 100% de VMA. Il faut leur laisser la possibilité de rester dans le mobile d'agir n°3 « Rechercher les moyens d'une récupération, d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette » en leur fixant comme objectif de construire des séquences en fonction des ressentis vécus lors des séances précédentes pour affiner leur projet.

C'est à la 7^{ème} séance que sera proposé une forme d'entraînement en « travail continu » de 9,11 ou 13 minutes» et l'interval training (séries de tranche d'exercices séparés par des tranches de repos (3x ? récup ? ou 4x etc.) sur 9,11 ou 13 minutes a intégrer dans les séquences du mobile choisi.

La 8^{ème} séance permettra aux élèves se prendre connaissance avec la fiche d'évaluation terminale. Lors de cette séance tous les élèves doivent concevoir une séance avec un temps de course de 30 minutes en y intégrant une forme d'entraînement de « travail continu » et d'interval training avec trois changements d'allure. Deux groupes seront constitués : le premier pour réaliser 20 minutes du programme construit et le second pour évaluer à l'aide de la fiche de contrôle. Le professeur siffle toutes les minutes et supervise l'évaluation pour tous les élèves.

L'évaluation terminale se déroulera en deux temps de 30 minutes.

Accueil des élèves : instaurer un rituel de travail.

Tous les élèves sont accueillis dans un vestiaire pour recevoir les consignes de la séance. Ils récupèrent leur fiche d'entraînement et note le type d'entraînement proposé (par l'enseignant ou l'élève). Tous les paramètres de la séance traitée sont systématiquement expliqués collectivement puis en individuel en cas de difficulté. Les élèves se rendent ensuite sur le stade pour réaliser leur échauffement.

Organisation matérielle et pédagogique sur le stade d'athlétisme :

Les élèves déposent leur fiche d'entraînement sous plastique ainsi que leur stylo au point de départ. Pendant l'échauffement des élèves sur le stade, l'enseignant dispose les plots (selon les séances proposées) à une distance de 1 minute du point de départ. Après l'échauffement les élèves récupèrent les chronomètres (selon les séances proposées) et se préparent pour réaliser la séance. Les allers se font à la corde les retours en extérieur de piste pour éviter les croisements. Les récupérations se font en traversant le stade de football (car les séries proposées se font en chiffre impairs) ou à l'arrière du point de départ. En fin de séance, bilan collectif et individuel. L'enseignant récupère les fiches d'entraînement qui ont été préalablement renseignées par les élèves au niveau des ressentis de la séance vécue voire d'une analyse plus précise par rapport aux autres séances.



PROPOSITION D'UN CYCLE DE COURSE DE DUREE EN LYCEE



<p><i>Les fondamentaux de chaque leçon</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Préciser le contexte - Choisir un obstacle à dépasser, les ressources à développer... - Afficher ce que les élèves doivent apprendre - Proposer une démarche - Identifier les indicateurs qui permettront aux élèves de mesurer leurs progrès. 	
Séances	Du côté de l'élève	Du côté de l'enseignant
<p>S1</p>	<p>Réalisation du test VMA de Georges Cazorla (test navette 20 mètres) sur la ligne droite d'une piste d'athlétisme de 400 mètres. La classe est organisée en deux groupes : un groupe passe le test et chacun des membres de l'autre groupe observe un élève pour lui signifier le palier auquel il s'est arrêté. De retour dans les vestiaires, le palier atteint sera converti en allure VMA. Chaque élève inscrit sa VMA sur la fiche de travail qui servira de support tout au long du cycle (en guise de cahier d'entraînement). Voir en annexe la fiche proposée, Doc Excel.</p>	<p>Léger échauffement car le test démarre à faible intensité (8km/h pendant 2 minutes). Faire prendre conscience aux élèves que ce test est déterminant pour la suite de l'ensemble du cycle.</p> <p>Intervenir pour motiver certains élèves lors du test.</p> <p>Surveiller les élèves qui s'engageraient sans connaître leur limites et pour qui le test pourrait devenir dangereux. Ne pas hésiter à arrêter le test pour ce type d'élèves.</p> <p>Commenter le test avec le groupe des observateurs (les attitudes, les engagements, le respect des règles, le sérieux du travail réalisé ou au contraire le laxisme de certains etc....).</p>
<p>S2</p>	<p>Présentation et réalisation du mobile d'agir n°3 : Rechercher les moyens d'une récupération, d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette.</p> <p>la présentation :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>La durée des efforts</u> sera comprise entre 5 et 15 minutes. 2. <u>L'intensité des efforts</u> sera comprise entre 60% et 85% de la VMA. 3. <u>Le temps de récupération</u> sera inférieur au temps d'effort sous forme active ou passive. 4. Comment utiliser la feuille d'entraînement pour mesurer le travail réalisé. <p>La réalisation :</p> <p>2x5' à 70% VMA récupération 2'</p> <p>1x5' à 85% VMA récupération 2'</p> <p>3x5' libre de VMA selon les ressentis (resp-musc-psyc) récupération 2'.</p> <p>Cette séance se réalise dans les mêmes conditions que lors de l'évaluation terminale.</p> <p>Souvent les élèves s'associent par groupe de VMA. Chaque groupe est muni d'un chronomètre pour cibler l'objectif à atteindre toutes les minutes.</p>	<p>Explications théoriques du mobil d'agir n°3 et ses 3 composantes.</p> <p>Traduire les principes d'élaboration de l'épreuve pour l'évaluation terminale :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Travail aux plots</u> ; ex le plot 5 km/h se situe à 83 mètres du point de départ. Il faut courir en 1 minute les 83 mètres pour être à 5 km/h. Si l'on réalise cela en aller retour pendant 60 minutes, on aura couru 5 km pendant 1 heure. Des repères sont donc nécessaires pour étalonner la vitesse choisie. C'est ainsi que seront disposés sur la piste des plots de 5km/h à 18 km/h. Le plot 5 km/h sera posé à 83 mètres du point de départ, le plot 6 km/h à 100 mètres etc. - Des précisions sont nécessaires quant à la distance entre les plots : 16,66 mètres (17 mètres) parcourus en 1 minutes équivaut à une vitesse de 1 km/h. - Pour 5 km/h : 16,66 mètres x 5 = 83 mètres. - Voilà pourquoi le plot 5 km/h sera placé à 83 mètres et le plot 6 km/h à 100 mètres etc. <p>Traduire en termes simples la feuille d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les % de la VMA en KM/H (voir en annexe la fiche proposée, Doc Excel). - Le plot 5 km/h est le plot n°1, le plot 6 km/h est le plot n°2 etc. - Les distances à faire en 1minute, 2 minutes etc. - Le travail à faire. - Les prévisions. - Les réalisations. - Les ressentis en termes de respiration, musculaire et psychologique. - L'analyse finale. <p>Sur le stade, être à l'écoute de toutes les préoccupations des élèves, répondre à toutes leurs interrogations. Ne pas hésiter à interrompre leur séquence d'entraînement pour leur venir en aide.</p> <p>Faire un bilan collectif et individuel pour cerner les problèmes rencontrés.</p>

<p>S3</p>	<p>Reprise du programme de la séance n°2 dans son intégralité.</p> <p>La réalisation :</p> <p>2x5' à 70% VMA récupération 2'</p> <p>1x5' à 85% VMA récupération 2'</p> <p>3x5' libre de VMA selon les ressentis (resp-musc-psyc) récupération 2'.</p> <p>Soit un total de : 42 minutes</p> <p>Les élèves continuent de s'associer par VMA. Le travail en groupe est stimulant et rassurant.</p>	<p>La reprise de la séance n°2 est nécessaire car elle n'a pu se réaliser dans son intégralité en raison des très nombreuses explications théoriques.</p> <p>Tous les élèves vivent une séance relative à l'objectif de « détente et aide à la perte de poids » avec un travail de conception en commun dans la classe.</p>
<p>S4</p>	<p>Reprise du programme de la séance n°2 en augmentant les quantités de travail.</p> <p>Cette séance se fera au tour et non plus au plot (la piste faisant 400 mètres).</p> <p>La réalisation :</p> <p>3x5' à 70% VMA récupération 2'</p> <p>2x5' à 85% VMA récupération 2'</p> <p>3x5' libre de VMA selon les ressentis (resp-musc-psyc) récupération 2'.</p> <p>Soit un total de : 54 minutes.</p>	<p>Ce type de travail en répétition est très intéressant car l'élève travaille sa base foncière. Travail nécessaire pour enchaîner sur les autres procédés d'entraînement.</p> <p>Le travail au tour permet de rompre avec la monotonie des allers-retours et de développer d'autres sensations proprioceptives.</p> <p>De nouvelles explications seront nécessaires pour cerner la fiche de travail (cahier d'entraînement). En effet sont notées sur cette feuille d'entraînement les distances à parcourir en 1', 2', 3', 4' et 5'.</p> <p>Fournir des repères métriques aux élèves sur la piste de 400 mètres pour cibler les objectifs à atteindre.</p> <p>Apprendre à se mesurer dans le temps avec le chronomètre et au sifflet de l'enseignant. Pour cela trois situations sont proposées par l'enseignant par exemple pour la séquence suivante : 3 x5' à 70% VMA récupération 2' :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1^{ère} série de 5' : les élèves se gèrent au chronomètre. - 2^{ème} série de 5' : le professeur siffle pour le départ et pour la fin de la série. - 3^{ème} série de 5' : le professeur siffle toutes les minutes durant 5 minutes.
<p>S5</p>	<p>Présentation et réalisation du mobile d'agir n°2 : Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale.</p> <p>La présentation :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>La durée des efforts</u> sera comprise entre 1 et 5 minutes. 2. <u>L'intensité des efforts</u> sera comprise entre 85% et 100% de la VMA. 3. <u>Le temps de récupération</u> sera à peu près égal au temps d'effort ou légèrement supérieur sous forme active. 4. Comment utiliser la feuille d'entraînement pour mesurer le travail réalisé. <p>La réalisation :</p> <p>1x5' à 70% VMA récupération 1'.</p> <p>1x5' à 80% VMA récupération 1'</p>	<p>Tous les élèves vivent une séance relative à l'objectif « développer une forme optimale » à partir d'un entraînement proposé par l'enseignant.</p> <p>A partir de la séance n° 5 (présentation et réalisation du mobile d'agir n°2 « Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale ») certains élèves ne sont pas capables de réaliser les jeux d'allures proposés avec des pourcentages pouvant aller de 85% à 100% de VMA. Il faut leur laisser la possibilité de rester dans le mobile d'agir n°3 « Rechercher les moyens d'une récupération, d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette » en leur fixant comme objectif de construire des séquences en fonction des ressentis vécus lors des séances précédentes pour affiner leur projet.</p> <p>Possibilité pour l'enseignant d'introduire les notions de récupération active : 2x2' à 90% VMA récupération 2' à 60% VMA Expliquer à l'élève qu'il va parcourir la distance correspondant à 90% de sa VMA sur un aller-retour. Et pourra repartir du point de départ en récupération active à 60% VMA sur 2'</p>

	<p>2x2' à 90% VMA récupération 2' 2x1' à 100% VMA récupération 2' 1x5' à 60% VMA récupération complète. Soit un total de : 27 minutes. Cette séance a pour but d'apprécier les différents jeux d'allures dont le corps de séance est axé sur le mobile d'agir n°2.</p> <p>Cette séance se réalise dans les mêmes conditions que lors de l'évaluation terminale.</p> <p>Souvent les élèves s'associent par groupe de VMA. Chaque groupe est muni d'un chronomètre pour cibler l'objectif à atteindre toutes les minutes</p>	<p>en aller retour avant de poursuivre avec la 2^{ème} série à 90%.</p> <p>Ou</p> <p>2x1' à 100% VMA récupération 2' à 60%. Expliquer à l'élève qu'il pourra revenir au point de départ en traversant le stade de football en courant à 60% VMA pendant 1' et prolonger sa récupération en s'étirant à proximité du point de départ.</p>
<p>S6</p>	<p>Objectif : Concevoir une séance de 30 minutes du mobile d'agir n°2 : « Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale. » Pour cela, respecter la durée des efforts, l'intensité des efforts et le temps de récupération pour chaque séquence.</p> <p>Ce travail peut se faire seul ou en groupe.</p> <p>Les élèves qui restent dans le mobile d'agir n°3 « Rechercher les moyens d'une récupération, d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette » affinent leur projet au regard des séances précédentes. Ils doivent aussi concevoir un entraînement de 30 minutes avec trois changements d'allure.</p>	<p>Tous les élèves vivent une séance relative à l'objectif « développer une forme optimale » à partir d'un travail de conception collectif ou individuel.</p> <p>Information essentielle à rappeler : Pour répondre aux exigences d'un mobile d'agir, le corps de séance (soit les 2/3) doit correspondre aux pourcentages attendus dans le mobile.</p>
<p>S7</p>	<p>Intégrer une forme d'entraînement que l'on appelle « le travail continu » ou « course longue » et l'interval training (séries de tranche d'exercices séparés par des tranches de repos)</p> <p>Choix d'un objectif par élève (mobile d'agir n°1, n°2 ou n°3)</p> <p>Concevoir une séance de 30 minutes avec trois changements d'allure en y intégrant une séquence de « travail continu » ou « course longue » de 9,11 ou 13 minutes et une séquence en interval training (3x ? récup ? ou 4x etc..) sur 9, 11 ou 13 minutes.</p>	<p>Présenter le travail continu ou course longue qui correspond à une forme d'entraînement qu'il va falloir intégrer au programme de chaque élève.</p> <p>Pour cela le choix de l'enseignant s'est porté sur un temps de 9, 11 ou 13 minutes de course longue. Cela facilite la procédure d'observation. En effet, lorsque l'on travaille aux plots distants de 1 minute du point de départ, il est plus facile d'observer les élèves en récupération sur un multiple impair (les élèves devant traverser le terrain de football pour revenir au point de départ).</p>

<p>S8</p>	<p>Prendre connaissance avec la fiche d'évaluation terminale.</p> <p>Lors de cette séance tous les élèves doivent concevoir une séance de 30 minutes avec trois changements d'allure en y intégrant une séquence de « travail continu » et une séquence d'interval training.</p> <p>Recopier l'entraînement que chaque élève a construit sur la fiche d'évaluation ou toutes les minutes il faut noter sa progression, ses allures et les numéros des plots à atteindre.</p> <p>Les élèves s'organisent deux par deux.</p> <p>Deux groupes sont constitués : le premier pour réaliser 20 minutes du programme construit et le second pour évaluer à l'aide de la fiche de contrôle.</p> <p>Le professeur siffle toutes les minutes et supervise l'évaluation pour tous les élèves.</p>	<p>Présentation de la fiche d'évaluation terminale.</p> <p>Chaque élève réalise une séance d'entraînement au regard de son objectif.</p> <p>Le professeur siffle toutes les minutes et supervise l'évaluation pour tous les élèves</p>
<p>S9</p>	<p>Tirage au sort d'une forme d'entraînement (travail continu ou interval training)</p> <p>Concevoir, réaliser, analyser sa séance.</p> <p>Pour cela, l'élève utilise la fiche de contrôle de l'évaluation terminale.</p> <p>Un groupe réalise son entraînement durant 30 minutes.</p> <p>Un autre groupe intervient en qualité de coévaluateur avec l'enseignant. Tous les élèves de ce groupe ont la responsabilité d'observer un élève qui réalise son entraînement.</p>	<p>L'enseignant siffle toutes les minutes durant 30 minutes.</p> <p>Il supervise le groupe des élèves coévaluateurs.</p> <p>Il donne des conseils observables, fait des constats, aide le groupe à réaliser un constat objectif de la prestation des élèves qui passent l'épreuve.</p> <p>L'enseignant prend de notes pour les élèves dont les écarts ou certaines erreurs seraient très significatives.</p> <p>En fin de séance, l'enseignant analyse la prestation des élèves oralement en groupe ou en individuel et avec l'élève coévaluateur.</p>
<p>S10</p>	<p>Tirage au sort d'une forme d'entraînement (travail continu ou interval training)</p> <p>Concevoir, réaliser, analyser sa séance.</p> <p>Pour cela, l'élève utilise la fiche de contrôle de l'évaluation terminale.</p> <p>Un groupe réalise son entraînement durant 30 minutes.</p> <p>Un autre groupe intervient en qualité de coévaluateur avec l'enseignant. Tous les élèves de ce groupe ont la responsabilité d'observer un élève qui réalise son entraînement</p>	<p>L'enseignant siffle toutes les minutes durant 30 minutes.</p> <p>Il supervise le groupe des élèves c-évaluateurs.</p> <p>Il donne des conseils observables, fait des constats, aide le groupe à réaliser un constat objectif de la prestation des élèves qui passent l'épreuve.</p> <p>L'enseignant prend de notes pour les élèves dont les écarts ou certaines erreurs seraient très significatives.</p> <p>En fin de séance, l'enseignant analyse la prestation des élèves oralement en groupe de VMA ou en individuel et avec l'élève coévaluateur ou récupère les fiches de contrôles renseignées par les élèves pour une analyse ultérieure.</p>

Quelle évaluation ? (contenu et situation)

Le candidat réalise la séance qu'il a construite sur la fiche de contrôle. Cette fiche permet à l'élève de **concevoir, réaliser, analyser sa séance**.

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.

L'élève Co évaluateur inscrit son nom sur la fiche de l'élève évalué, ce qui lui permettra d'assister l'enseignant lors de l'analyse de pratique en fin de séance.

L'élève Co évaluateur peut éventuellement rappeler à l'élève qui réalise son entraînement son projet.

Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.

Modalités pédagogiques pour aider à la collaboration Co évaluateur et enseignant :

Assoir les élèves Co évaluateurs dans les tribunes à proximité des lieux de récupération des élèves qui courent. Cette stratégie permet plus de concentration au sein du groupe pour observer. Les élèves Co évaluateurs ont par cette position plus de facilité pour conseiller l'élève qui court.

A chaque anomalie constatée par l'enseignant, l'élève Co évaluateur se déplace à proximité de la piste pour indiquer à l'enseignant ce qu'il a noté sur la fiche de contrôle.

Le Co évaluateur utilise un stylo pour renseigner la fiche de contrôle (le crayon à papier n'est pas autorisé). Aucune rature ne doit apparaître sur la fiche de contrôle sans en avoir averti l'enseignant

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

L'élève apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de son entraînement

L'élève explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation

L'élève envisage les perspectives de transformation de sa charge d'entraînement à court terme.

L'ÉPREUVE DU BAC

JE CONCOIS UNE SEANCE D'ENTRAINEMENT

OBJECTIF DE LA SEANCE Ce que je vise au travers cette séance	
Ma VMA	

PROTOCOLE DE LA SEANCE

Minutes	ALLURE KM/H	N° BALISE ALLURE	Justification Course ou récupération	Sensations
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					