

COMPÉTENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
<p>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>		<p>Le candidat doit choisir un objectif parmi les 2 qui lui sont présentés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme. Pour cela, le candidat doit identifier ce qu'il vise comme étant « le bon usage de soi » au sein d'un contexte de vie singulier.</p> <p>Les 2 objectifs sont :</p> <p>Objectif 1 : Développer une santé physiologique personnelle optimale</p> <p>Objectif 2 : Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette</p> <p>Dans le cadre du protocole d'évaluation, le candidat doit donc réaliser un extrait d'une séance d'entraînement intégrant une entrée dans l'activité et des efforts (déplacements en course ou en course/marche) d'une durée de 15 à 20 minutes (y compris les temps de récupération). Des repères sonores ou visuels externes sont régulièrement annoncés aux candidats au cours de leur entraînement (par exemple : annonce de chaque minute de l'entraînement, utilisation possible d'un cardio-fréquencemètre...): Il est demandé au candidat de construire et de réaliser une partie de la séance d'entraînement. Au minimum 2 changements d'allures au cours de cet effort sont attendus. La charge des entraînements proposés (distances, intensités, récupération), et qui intègre la partie conçue par le candidat, est indiquée dans le protocole d'évaluation du projet pédagogique de l'établissement, présenté à la commission académique des examens.</p> <p>Il est donc exigé du candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - qu'il conçoive une partie de sa séance d'entraînement et qu'elle soit intégrée à l'autre partie présentée dans le protocole d'évaluation de l'établissement - qu'il justifie par oral ou par l'écrit l'objectif poursuivi par un motif d'agir personnel - qu'il exprime par oral ou par l'écrit les sensations qu'il identifie au regard de la charge de travail effectivement réalisée - qu'il intègre des allures de course relatives aux types efforts exigées par l'objectif choisi et qu'il doit avoir expérimentées au cours de sa préparation à cette épreuve. 		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 3 NON ATTEINT	Niveau 3 ATTEINT	
4 points	<p>CONCEVOIR</p>	<p>Le candidat ne sait pas justifier le choix de son objectif. La partie de séance qu'il a construite n'est pas en relation avec l'objectif visé.</p> <p>De 0 à 1,5 point</p>	<p>Le candidat justifie globalement le choix de son objectif. La partie de séance qu'il a construite est en relation avec l'objectif visé.</p> <p>De 2 à 3 points</p>	<p>Le candidat exprime précisément pourquoi il a choisi cet objectif et le met en relation avec un contexte de vie personnel. La partie de séance qu'il a construite est en relation étroite avec l'objectif visé et avec son motif d'agir personnel.</p> <p>3,5 ou 4 points</p>
		<p>L'élève reproduit partiellement les séries sans respecter précisément les contraintes du contrat (distances, temps de récupération, tout est approximatif).</p> <p>Il ne contrôle pas systématiquement ses allures de déplacement après chaque séquence de travail.</p> <p>La production de forme est incomplète et ne produit que des effets inappropriés à l'objectif visé.</p> <p>de 0 à 6,5 points</p>	<p>Applique et respecte les principes relatifs à l'objectif visé.</p> <p>La majorité de ses séquences d'effort respectent les allures de déplacement prévues.</p> <p>De la reproduction de forme à la production d'effets.</p> <p>de 7 à 10 points</p>	<p>Régule précisément son engagement en fonction de ses sensations et de repères externes en relation à l'objectif visé.</p> <p>Les allures des déplacements sont très majoritairement fidèles à celles prévues.</p> <p>les formes gestuelles permettent de viser une production volontaire d'effets, relatifs à l'objectif visé.</p> <p>de 11 à 12 points</p>
13 points	<p>PRODUIRE</p> <p>Respect des caractéristiques du registre sollicité</p> <p>Respect des allures annoncées</p> <p>et</p> <p>Statut de l'effet corporel</p>	<p>L'irrégularité des allures dans les séries ne permet pas une analyse pertinente du travail fourni. Un ou 2 items pour identifier un état émotionnel global.</p> <p>0 ou 1 point</p>	<p>Les effets corporels sont identifiés mais perçus et interprétés en terme de sensations de façon exagérée (Loi du « tout ou rien »). Par exemple, sur une échelle de ressenti, l'élève se positionne souvent aux extrêmes.</p> <p>2 points</p>	<p>L'élève décrit plus précisément les sensations perçues en utilisant une terminologie plus adaptée. Les effets corporels commencent à être interprétés en terme de ressentis, d'abord isolément (essoufflement, perte d'amplitude de la foulée, tension ou fatigue musculaire localisée ...) puis mis en relation avec les efforts qu'il produit.</p> <p>3 points</p>
		<p>ANALYSER</p> <p>Analyse et perception des effets. (de l'émotion au ressenti)</p>	<p>Les effets corporels sont identifiés mais perçus et interprétés en terme de sensations de façon exagérée (Loi du « tout ou rien »). Par exemple, sur une échelle de ressenti, l'élève se positionne souvent aux extrêmes.</p> <p>2 points</p>	<p>L'élève décrit plus précisément les sensations perçues en utilisant une terminologie plus adaptée. Les effets corporels commencent à être interprétés en terme de ressentis, d'abord isolément (essoufflement, perte d'amplitude de la foulée, tension ou fatigue musculaire localisée ...) puis mis en relation avec les efforts qu'il produit.</p> <p>3 points</p>

BAC PROFESSIONNEL : COURSE EN DURÉE

COMPÉTENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE	
<p>NIVEAU 4 : Prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel.</p> <p><u>Schéma de principe</u></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 de tous les candidats auprès de la balise de référence à chaque minute.</p>		<p>L'épreuve se réalise 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 18 km/h. D'autres balises seront installées pour marquer les vitesses de 5 km/h à 18 km/h. La règle impose à tous les coureurs de repasser à chaque minute dans une zone autour de la balise de référence (5m d'avance ou de retard sont acceptés). Le dispositif est décrit ci-contre.</p> <p>Le candidat doit construire en début de leçon le projet de <u>sa séance d'entraînement</u>, prévue sur un temps de 30 minutes. Il devra choisir, parmi les trois objectifs proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme :</p> <p>Obj. 1 : Accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances.</p> <p>Obj. 2 : Développer un état de santé de façon continue.</p> <p>Obj. 3 : Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à la perte de poids.</p> <p>Dans le projet présenté, le candidat précise l'objectif choisi et construit sa séance en conséquence. Il indique, les temps et des intensités des courses en km/h, les temps et les types de récupération, et ses sensations, avant de commencer l'épreuve. Ses temps de course ou de récupération seront toujours un multiple de 1 minute et il devra procéder à au moins 3 changements d'allure 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 et éventuellement lui rappelle 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>Puis, à 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 ou oral sur la qualité de son entraînement. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il situe en conclusion, cette séance dans l'ensemble de son programme d'entraînement (passé et à venir).</p> <p>La séance se déroule donc, après échauffement, en 2 temps de 30 minutes pour permettre le passage de 2 groupes d'élèves. Une fiche individualisée fait apparaître l'objectif personnel poursuivi, la VMA et permet l'écriture de cette séance d'entraînement, 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 ATTEINT	NIVEAU 4 ATTEINT
07/20	Concevoir et mettre en œuvre une séquence de 30 minutes prévoyant, les temps de courses et intensités, les temps de course et intensités, en fonction de l'objectif annoncé. C'est évaluer l'intégration (pour soi) de connaissances sur l'entraînement.	Le projet d'entraînement n'est pas cohérent par rapport à l'objectif annoncé. L'ensemble des éléments de la séance est mal renseigné et/ou inadaptes : objectif mal précisé, temps et intensités de course, temps et types de récupérations inadaptes. Le candidat ne sait pas justifier ses choix. 0 à 3 points	Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble justifiés et cohérents : choix d'allures de course, de temps 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 et par ses sensations. 3,5 à 5 points
10/20	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 l'objectif retenu, de l'intégration d'allures de courses.	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 (sur les 30) à la balise de référence ne sont pas satisfaisants (plus de 5 m d'avance ou de retard ou de fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence). Les récupérations prévues sont mal contrôlées 0 à 4,5 points	Le volume total de course est réalisé ou moins à 90 % de ce qui était annoncé. les vitesses annoncées sont maîtrisées : entre 20 et 26 passages à la balise de référence (sur les 30) sont satisfaisants pour l'objectif 1 et 3. Entre 19 et 25 passages satisfaisants pour l'objectif 2. Les récupérations prévues sont réalisées. 5 à 7,5 points
03/20	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 ? ».	Bilan sommaire ou partiellement erroné. Pas d'adaptation envisagée. 0 à 1 point	Bilan effectué. Adaptation justifiée à partir de sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique. 2 points
			Le projet et les éléments le composant, sont ici tout à fait adaptés à l'objectif annoncé et au potentiel réel (VMA) du candidat. La séance est originale, justifiée par des connaissances précises sur l'entraînement, la diététique et par l'analyse de ses sensations. 5,5 à 7 points
			Le volume total de course est réalisé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : entre 27 et 30 passages sont satisfaisants sur l'ensemble de l'épreuve pour l'objectif 1 et 3, entre 26 et 30 passages satisfaisants pour l'objectif 2. Les récupérations prévues sont réalisées. 8 à 10 points
			Bilan expliqué. Adaptation justifiée à partir de sensations éprouvées et des connaissances sur l'entraînement, la diététique. 3 points