


## Compétences propres 5 CP5 – Course en durée – Niveau 4

Course en durée		Principe d'élaboration de l'épreuve. ( <i>Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative</i> )	
<p><b>Niveau 4</b> 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><b>Schéma de principe :</b></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><b>Thèmes d'entraînement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant <i>sa puissance aérobie</i></li> <li>- chercher à maintenir un effort soutenu en développant <i>sa capacité aérobie</i></li> <li>- chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <i>endurance fondamentale</i></li> </ul> <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><b>Recommandations :</b> 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 à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis (de 0 à 9 pts)	Degrés d'acquisition du niveau 4 (de 10 à 20 pts)
3 pts	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"> <li>- Mobile incohérent avec le thème d'entraînement ou choisi par défaut.</li> <li>- Choix (allures, récupération, fc, durée) inadaptés au thème choisi.</li> <li>- Présentation de séance incomplète ou mal renseignée.</li> </ul> <p>0 à 1 pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobile personnel standard mais cohérent.</li> <li>- Choix cohérents avec le thème d'entraînement choisi. Contenus en lien avec le bilan de la séance précédente.</li> </ul> <p>1,5 à 2 pts</p>
14 pts	Produire un effort adapté à ses ressources et au thème d'entraînement poursuivi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Échauffement inexistant, inconsistant ou incohérent</li> <li>- Engagement visuellement insuffisant (ou feint)</li> <li>- Allures (accélération ou décélération) mal maîtrisées.</li> <li>- Plus de 8 passages « hors zone ».</li> <li>- Temps de récupération non respectés ou trop de récupération passive.</li> <li>- Arrêt prématuré de la séance ou pas d'adaptation</li> <li>- Régulations incohérentes au regard des effets recherchés.</li> <li>- Principes techniques de course (placement du buste, action des bras, foulée...) Et gestion d'effort (échauffement, respiration, récupération, étirements) pas ou très peu appliqués.</li> </ul> <p>0 à 7 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Échauffement structuré et standard.</li> <li>- 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.)</li> <li>- 3 à 8 passages non assurés dans les temps.</li> <li>- Récupérations actives.</li> <li>- Adaptations éventuelles mais hésitantes.</li> <li>- Consignes techniques partiellement appliquées.</li> </ul> <p>7,5 à 10 pts</p>
3 pts	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"> <li>- Analyse évasive, ou en décalage avec ce qui a été réalisé.</li> <li>- Pas de perspectives envisagées ni d'alternative au travail effectué.</li> <li>- Connaissances parfois erronées.</li> </ul> <p>0 à 1 pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse lucide au regard du travail réellement effectué, prenant en compte le ressenti.</li> <li>- Régulation de la séance et perspective de travail envisagée de manière formelle et/ou globale.</li> <li>- Quelques connaissances sur l'entraînement renforcent l'analyse.</li> </ul> <p>1,5 à 2 pts</p>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse pertinente et justifiée de la séance, Pistes de travail assez précises envisagées pour la suite</li> <li>- Connaissances élargies sur l'entraînement, la diététique, l'hygiène de vie.</li> </ul> <p>2,5 à 3 pts</p>

## Fiche explicative CP5 - Course en durée : aide à la compréhension des terminologies utilisées

**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 8 mmol/l). Le travail s'effectue à fréquence cardiaque proche du maximum (si le temps d'exercice est suffisamment long) et autour de VMA. À ce niveau d'intensité, l'élève est essouffé et sa respiration est haletante. L'entraînement privilégie l'effort intermittent et le temps de récupération active équivalent au temps d'effort.

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

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

**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. »

**Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème d'entraînement :**  
 - « Je voudrais être capable de finir un 10 km. »  
 - « 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.