



# Enseigner la course en durée au lycée

[sylvie.koessler@ac-strasbourg.fr](mailto:sylvie.koessler@ac-strasbourg.fr)  
[marcel.lemire@ac-strasbourg.fr](mailto: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  $VO_{2ma}$

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 <sup>50</sup> | 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.<br><br>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<br>Le test de 3 minutes   | Billiat<br>Le test de 2 minutes   | Gacon<br>Le 45/15  |
|----------------------|--|---|--|
| <b>Protocole</b>     | 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. |
| <b>Avantages</b>     | 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).  |
| <b>Inconvénients</b> | 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.   |
| <b>Cible</b>         | Coureurs ou athlètes entraînés.  | Milieu scolaire et jeunes athlètes.   | Milieu scolaire et fédéral   |
| <b>Utilisation</b>   | Détermination fiable de la VMA pour les athlètes au potentiel aérobique élevé.   | Détermination de la VMA pour les milieux scolaires et sportifs.   | Détermination ou confirmation de la VMA.   |

# Les situations tests VMA

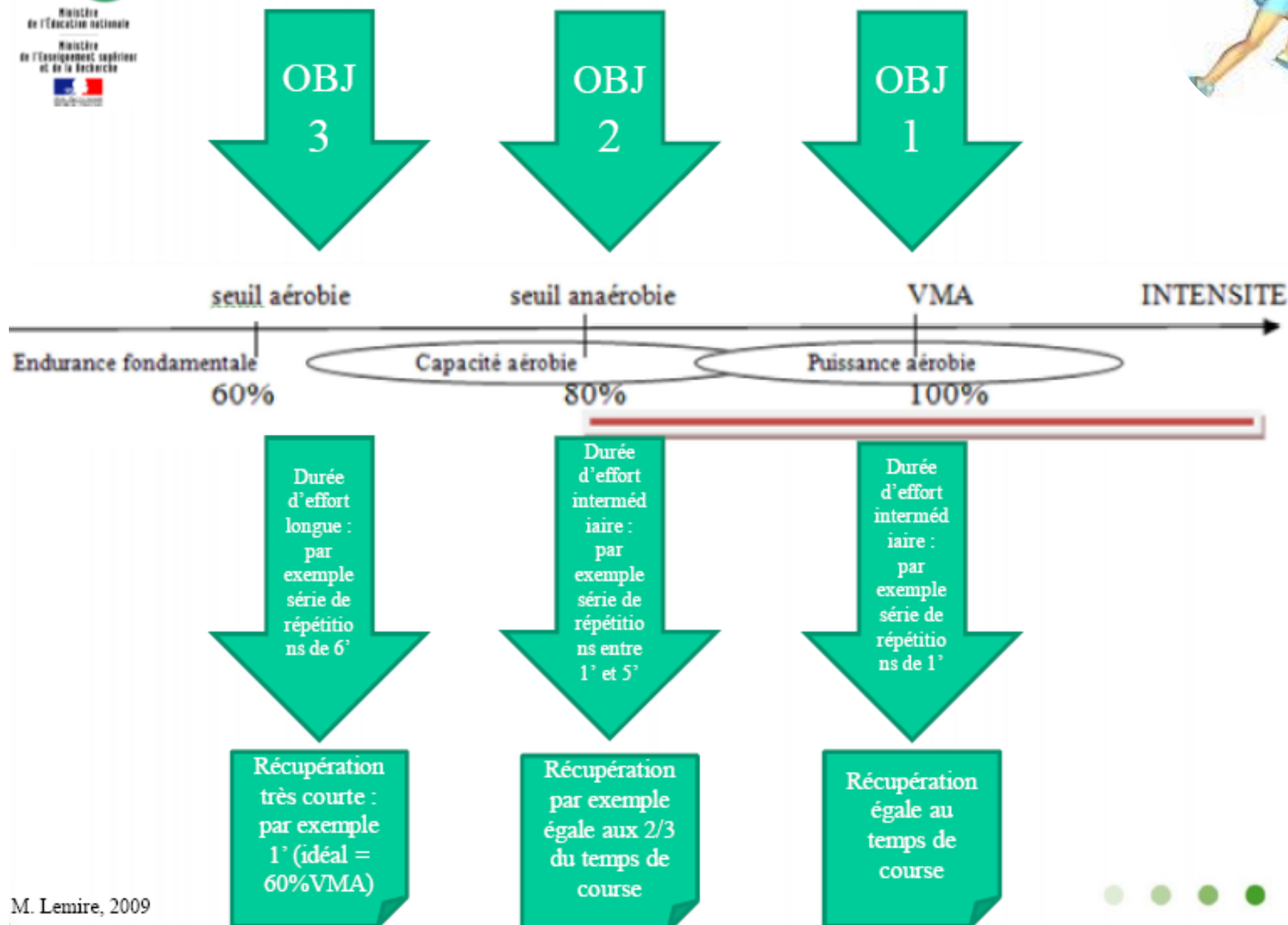
Le 15/15

## 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.<br>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 <sup>51</sup> 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<br>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 | <b>FAMILIARISATION</b>  |
| L2 | <b>TEST VMA</b>   |
| L3 | <b>L'OBJECTIF N°3</b>   |
| L4 | <b>L'OBJECTIF N°2</b>   |
| L5 | <b>L'OBJECTIF N°1</b>   |
| L6 | <b>OBJECTIF PERSONNEL</b>   |
| L7 | <b>OBJECTIF PERSONNEL</b><br><b>Construction d'une partie de séquence pour L8</b> |
| L8 | <b>OBJECTIF PERSONNEL</b><br><b>PARTIE CONSTRUITE</b>                             |
| L9 | <b>OBJECTIF PERSONNEL</b><br><b>PARTIE CONSTRUITE</b><br><b>EVALUATION</b>        |



## 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

| <b>100% VMA</b> | <b>60% VMA</b> | <b>70% VMA</b> | <b>80% VMA</b> | <b>90% VMA</b> | <b>110% VMA</b> |
|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| 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 : .....

Classe : .....

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''                |
| <b>16,6m</b>     | <b>1'</b>           |
| 20m              | 1'12''              |
| 25m              | 1'30''              |
| 50m              | 3'                  |

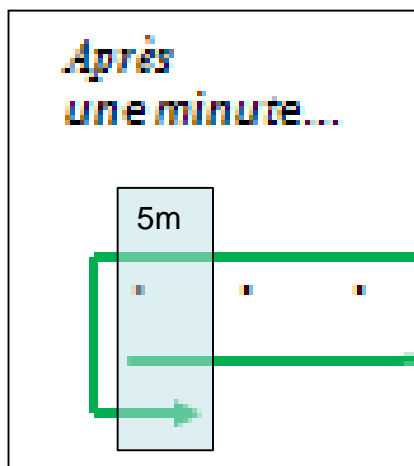
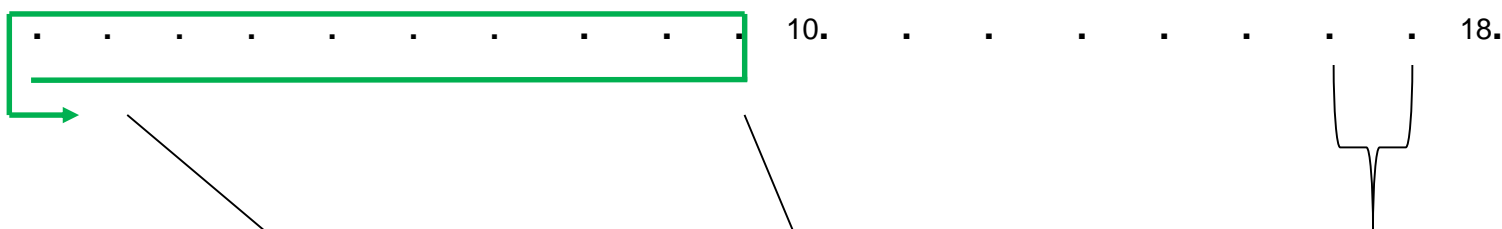
Epreuve BAC : **Aller-retour en 1'**  
d'où des plots à **8,3m**



# 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

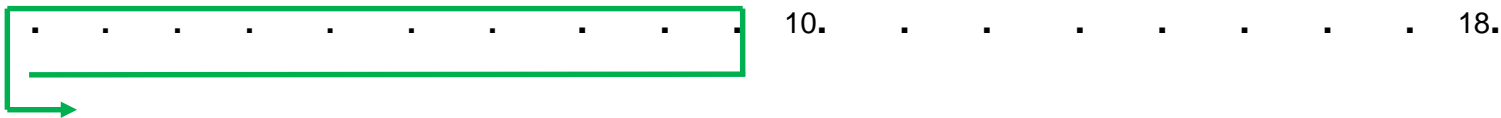
| <u>Travail prévu</u>  | <u>Travail réalisé</u>   | <u>Sensations</u>   |
|---|--|---|
| <p><u>Sur aller retour de 1 minute</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. 3' à 80% VMA <u>12</u>...km/h</li> <li>. 1' à 100% VMA <u>14</u>...km/h puis</li> <li>. 1' de marche. <u>5</u>..km/H</li> <li>. 1' à 110%% VMA. <u>15</u>..km/h puis</li> <li>. 1' de marche. <u>5</u>..km/h</li> <li>. 1' à 110% VMA <u>15</u>..km/h puis</li> <li>. 2' de marche. <u>5</u>..km/h</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>12 plots</li> <li>17 plots</li> <li>6 plots</li> <li>18 plots</li> <li>7 plots</li> <li>18 plots</li> <li>7 plots</li> </ul> <p><i>Plus rapide que prévu!</i></p> | <p>essouffant.<br/>                 crevant, un peu mal au coeur.<br/>                 un peu essouffler d'avant.<br/>                 crevant, mal au coeur!<br/>                 ENCORE ESSOUFFER!<br/>                 je sens plus mes jambes<br/>                 mal au jambe</p> |
| <p><u>PUIS AU CHOIX : construire la fin de sa Leçon pendant 20 minutes</u></p>  |  | <p><i>↳ C'est une conséquence</i></p>   |
| <p>6' à 70% VMA = 10 km/h</p>   | <p>12 plots</p>  | <p>Essouffler!</p>  |
| <p>3' à 60% VMA = 8 km/h</p>  | <p>11 plots</p>  | <p>kO!</p>  |
| <p>6' de recuperation .</p>   | <p><i>Il faudra revoir les intensités de travail prévues à la hausse</i></p>   | <p><i>les intensités de travail prévues</i></p>   |
| <p>1' à 100% VMA = 14 km/h</p>  | <p>16 plots</p>  | <p>J'en peut plus!!</p>   |
| <p>2' de marche 5 km/h</p>  | <p>6 plots</p>   | <p>je recupere!</p>   |
| <p>2' à 80% VMA 12 = km/h</p>   | <p>12 plots</p>  | <p>j'en peut plus, mal partout.</p>   |
|   | <p><u>OK</u></p>   | <p><i>Bonne récupération.</i></p>   |

**L8**  
**"santé"**

# 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 <sup>27</sup>

# 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)<br>VMA : .....km/h                         |
| Nom de l'Observateur(trice) : | Marche promenade = .....km/h<br>Marche soutenue = .....km/h<br>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 -<br>Allure en km/h (ex: 3' à 90%<br>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 : |
| / 7                | / 10              | / 3               | 29 / 20 |

# Un exemple pour un second cycle



**Pour une période de 30mn:**

*15m*

|   |  |
|---|--|
| <p>Nom du Coureur : SEYRE<br/>LORAIN<br/>VME : 12,8 km/h</p>  | <p>Objectif : 1 <b>2</b> 3 (entourer l'objectif choisi)</p> <p>Marche promenade = 6,4 km/h<br/>Marche soutenue = 8,4 km/h<br/>Marche rapide = 7,7 km/h</p> |
| <p><b>Pourquoi as tu choisi cet objectif ?</b></p> <p>J'ai choisi cet objectif pour ma santé pour rester car je suis pas de sport personnel et je ne pratique pas de sport en club.<br/>Cet objectif est une remise en forme <u>de bien</u>.</p>  |  |
| <b>Travail prévu</b>  | <b>Travail effectivement réalisé</b>   |
| <b>Coureur</b>  |  |
| <b>Commentaire sur l'écart prévu/réalisé : <u>quelles</u> ressentis ?</b>   |  |
| <b>Justification des exercices par rapport à son objectif</b>   |  |
| <p>Séquences de courses - Allure en km/h (ex: 3' à 90% VME = 11,5 km/h)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2' à 80% VME = 10,2 km/h</li> <li>- 1' de marche récupération</li> <li>- 2' à 90% VME = 11,5 km/h</li> <li>- 1' de récupération en marchant à 4,1 km/h</li> <li>- 1' à 100% VME = 12,8 km/h</li> <li>- 1' de récupération en marchant à 4,1 km/h</li> <li>- 2' à 95% VME = 12,1 km/h</li> <li>- 1' de récupération en marchant à 4,1 km/h</li> <li>- 3' à 80% VME = 10,2 km/h</li> <li>- 1' de récupération = 4,1 km/h, A</li> <li>- 4' à 90% VME = 11,5 km/h</li> <li>- 2' de récupération en marchant à 4,1 km/h</li> <li>- 1' à 100% VME = 12,8 km/h</li> <li>- 2' de récupération = 4,1 km/h</li> <li>- 2' à 80% VME = 10,2 km/h</li> <li>- 1' à 90% VME = 11,5 km/h</li> <li>- 1' de récupération en marchant à 4,1 km/h</li> </ul> | <p>OK - OK - OK - OK<br/>A<br/>OK - OK<br/>OK<br/>OK<br/>OK<br/>OK - OK<br/>OK - OK - OK<br/>OK<br/>OK<br/>OK - OK<br/>OK<br/>OK<br/>OK<br/>OK</p>         |
| <p><b>Coureur : Quel bilan du prévu / réalisé ?</b> Comme prévu</p> <p>longue que l'on a pas pu la terminer afin de voir si il n'est pas trop difficile.</p> <p><b>Que modifier pour la prochaine séance? et pourquoi ?</b></p> <p>2' à 90% → devient 1' à 90%<br/>1' de rec → devient 2 de recup</p> <p>J'étais trop difficile<br/>j'ai besoin d'une minute de plus pour récupérer</p>   |  |

# 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

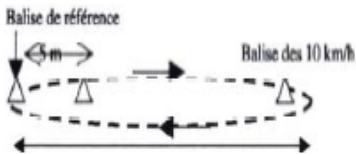
| Échelle de Borg     |    | Borg's Scale     |
|---------------------|----|------------------|
| très très facile    | 6  | very, very light |
|                     | 7  |                  |
| très facile         | 8  | very light       |
|                     | 9  |                  |
| assez facile        | 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  |

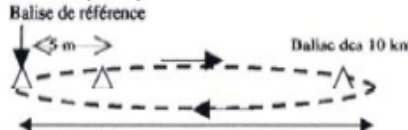
- S'évalue à l'aide de l'échelle de Borg (1970)
- Sollicitation du  $\text{VO}_2\text{max}$  : difficile (15) à très difficile (18/20)
- Travail au seuil: un peu difficile (12) à difficile (15)
- Lipolyse: facile (8) à un peu difficile (12)

# 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><b>Niveau 4</b></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><b>Schéma de principe :</b></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).<br/>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><b>Le candidat choisit</b>, parmi les trois mobiles proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme :</p> <p><b>MOBILE 1</b> - Accompagner un objectif sportif.<br/><b>MOBILE 2</b> - Rechercher une forme optimale.<br/><b>MOBILE 3</b> - Récupérer, se détendre, affiner sa silhouette.</p> <p><b>Il construit</b> 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><b>Le candidat réalise</b> 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<br>de 0 à 09 pts   | Degrés d'acquisition du niveau 4  | de 10 à 20 pts   |
| 07   | <p><b>Concevoir</b> 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><b>0 à 3 points</b></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><b>3,5 à 5 points</b></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><b>5,5 à 7 points</b></p> |
| 10   | <p><b>Produire</b> 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><b>0 à 4,5 points</b></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><b>5 à 5,5 points</b></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><b>8 à 10 points</b></p>   |
| 03   | <p><b>Analyser</b> 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><b>0 à 1 point</b></p>   | <p>Bilan réaliste.</p> <p>Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique.</p> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>   | <p>Bilan expliqué.</p> <p>Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et des connaissances sur l'entraînement, la diététique.</p> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>  |

| COURSE EN DUREE   |   | Principes d'élaboration de l'épreuve  |   |  |
|---|---|---|---|--|
| Compétence attendue   |   |   |   |  |
| <p><b>Niveau 5</b><br/>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><b>Schéma de principe :</b></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)<br/>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><b>Le candidat doit choisir</b> 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><b>MOBILE 1</b> - Accompanyer un objectif sportif.<br/><b>MOBILE 2</b> - Rechercher une forme optimale.<br/><b>MOBILE 3</b> - 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><b>Le candidat réalise</b> 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><b>Concevoir</b><br/>Une planification à moyen terme comprenant au moins 2 séances complémentaires.<br/>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.<br/>La complémentarité des séances n'apparaît pas de façon explicite.<br/>La justification (quand elle existe) est évasive.</p> <p><b>0 à 3 points</b></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.<br/>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.<br/>Le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales sur l'entraînement et par ses sensations.<br/>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><b>3,5 à 5 points</b></p> | <p>La séquence apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié qui donne tout son sens à la programmation hebdomadaire.<br/>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.<br/>Les modalités de régulation de la charge sont explicites et en cohérence avec le mobile.<br/>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><b>5,5 à 7 points</b></p> |
| 10/20   | <p><b>Produire un effort adapté à ses ressources et à son objectif.</b><br/>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.<br/>Le volume total de courses n'est réalisé qu'à 80 % de ce qui est annoncé.<br/>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><b>0 à 4,5 points</b></p>   | <p>L'échauffement contribue à garantir l'intégrité physique.<br/>Le volume total de course est réalisé au moins à 90 % de ce qui est annoncé.<br/>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.<br/>Les récupérations prévues sont réalisées, parfois allongées indiquant quelques difficultés pour doser la charge de travail optimale.</p> <p><b>5 à 7,5 points</b></p>   | <p>L'échauffement est adapté à l'intensité et à la durée de la séance prévue. Il contribue à garantir l'intégrité physique.<br/>Le volume total de course est réalisé.<br/>Les vitesses annoncées sont maîtrisées : 3 passages erronés ou moins à la balise de référence.<br/>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><b>8 à 10 points</b></p>  |
| 03/20   | <p><b>Analyser</b><br/>Bilan de la séquence d'entraînement.<br/>Mise en perspective des transformations de la charge à court et moyen terme.</p>  | <p>Bilan sommaire ou partiellement erroné.<br/>Adaptations envisagées mais dont la justification est anecdotique, révélant une compréhension insuffisante des mécanismes en jeu.</p> <p><b>0 à 1 point</b></p>  | <p>Bilan réaliste.<br/>Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et/ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique.<br/>La terminologie utilisée est adaptée.</p> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>   | <p>Bilan expliqué.<br/>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><b>2,5 à 3 points</b></p>   |

## COURSE EN DUREE CAP BEP

| COMPETENCE ATTENDUE  |   | PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| <p><b>Niveau 3 :</b></p> <p>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 style="padding-left: 20px;"><b>Objectif 1 :</b> Développer une santé physiologique personnelle optimale</p> <p style="padding-left: 20px;"><b>Objectif 2 :</b> 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 candidat 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"> <li>- 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</li> <li>- qu'il justifie par oral ou par l'écrit l'objectif poursuivi par un motif d'agir personnel</li> <li>- qu'il exprime par oral ou par l'écrit les sensations qu'il identifie au regard de la charge de travail effectivement réalisée</li> <li>- 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.</li> </ul> |   |  |
| POINT A AFFECTER   | ELEMENTS A EVALUER  | COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN ACQUISITION<br>De 0 à 09 pts   | COMPETENCE DE NIVEAU ACQUISE<br>De 10 à 20 pts  |  |
| 4 Points   | <b>CONCEVOIR</b>  | <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 style="text-align: center;"><b>0 à 1,5 point</b></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 style="text-align: center;"><b>2 à 3 points</b></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 style="text-align: center;"><b>3,5 ou 4 points</b></p>  |
| 13 Points  | <p style="text-align: center;"><b>PRODUIRE</b></p> <p>Respect des caractéristiques du registre sollicité.</p> <p>Respect des allures annoncées et<br/>Statut de l'effet corporel.</p> | <p>L'élève reproduit partiellement les séries sans respecter précisément les contraintes du contrat (distances, temps de récupération, tout est approximatif). Il ne contrôle pas systématiquement ses allures de déplacement après chaque séquence de travail. La production de forme est incomplète et ne produit que des effets inappropriés à l'objectif visé.</p> <p style="text-align: center;"><b>0 à 6,5 points</b></p>  | <p>Applique et respecte les principes relatifs à l'objectif visé. La majorité de ses séquences d'effort respectent les allures de déplacement prévues. De la reproduction de forme à la production d'effets.</p> <p style="text-align: center;"><b>7 à 10 points</b></p>            | <p>Régule précisément son engagement en fonction de ses sensations et de repères externes en relation à l'objectif visé. Les allures des déplacements sont très majoritairement fidèles à celles prévues. Les formes gestuelles permettent de viser une production volontaire d'effets, relatifs à l'objectif visé.</p> <p style="text-align: center;"><b>11 à 12 points</b></p>                           |
| 3 Points   | <b>ANALYSER</b><br>Analyse et perception des effets. (de l'émotion...au ressenti).  | <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 style="text-align: center;"><b>0 ou 1 point</b></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 style="text-align: center;"><b>2 points</b></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 style="text-align: center;"><b>3 points</b></p> |

# Conclusion



- Égalité des chances

Merci pour votre attention 😊!