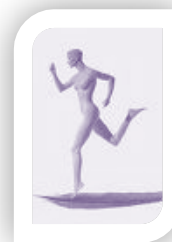


Compétence propre : Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée



BILAN DES ACQUISITIONS FIN DE CYCLE



Compétence attendue Niveau 2 :

Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobie, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs.

Etablir un projet de performance et le réussir à 0,5 Km/h près.

CONNAISSANCES	EVALUATION ELEVE		EVALUATION ENSEIGNANT	
	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis
Coureur				
▪ Je connais ma V.M.A de façon très précise et je sais identifier cette allure en course	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je connais différents repères qui permettent de se mettre immédiatement dans différentes allures et de les réguler tout au long du parcours → Sensations respiratoires, comme des signaux macroscopiques renseignant sur les seuils à ne pas dépasser ; → Sensations musculaires et plantaires permettant d'affiner les allures de course.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je mets en relation un repère de temps donné (ex : 1mn 30s) avec le nombre de balises franchies.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aide				
• Je connais les premiers principes méthodologiques d'un entraînement à la P.M.A. (Volume de travail, intensité, temps de pause nécessaires...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je connais la maîtrise d'allure obtenue et les facultés de récupération pour construire un projet adapté et réaliste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je connais les marquages de la piste pour installer les balises et noter les distances réalisées.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je connais l'utilisation du chronomètre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je connais les critères d'évaluation de la performance et de la maîtrise.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je connais le projet d'entraînement ou de course du ou des partenaires pour les renseigner en cours de réalisation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CAPACITES	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis
Coureur				
▪ J'utilise une foulée stabilisée et adaptée aux 4 allures de course envisagées : rythmée, régulière, économique avec une pression maîtrisée des appuis au sol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ J'adopte un rythme respiratoire maîtrisé, régulier et adapté aux besoins de l'organisme dans des efforts proches à très proches de sa V.M.A.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis capable de trouver le meilleur compromis entre % de VMA et régularité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je ressens et régule les variations d'allure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ J'utilise des repères proprioceptifs (internes) pour gérer mon allure, ma régularité et ma respiration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je module mon débit respiratoire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis capable d'obtenir un plus grand relâchement musculaire en course	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je maîtrise des allures de courses à 0,5 km/h près.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis capable d'interpréter les résultats après chaque course pour adapter mon projet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je sais décontracter mes muscles et souffler dans les temps courts de récupération.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je sais réaliser un échauffement général et spécifique de 10 à 12 minutes, pour mettre à un niveau d'efficacité les fonctions cardio-respiratoires et retrouver sa foulée de demi-fond.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aide / Observateur	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis
▪ Je sais chronométrer de façon fiable (à 1/10 ^{ème} près).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je sais communiquer et interpréter des informations fiables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je sais observer, analyser et conseiller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ATTITUDES	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis
Liées aux intentions en course :				
▪ Je parviens à courir au plus près de mon plan de course.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je traite au mieux le seul repère de temps donné à chaque fraction de 3 minutes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis attentif (à l'écoute) aux repères sur moi révélateurs d'allures (rythme respiratoire, sensations musculaires)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je m'échauffe en respectant les principes de progressivité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liées aux valeurs et méthodes :	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis
▪ J'établis un projet d'action cohérent au regard de mes ressources	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ J'analyse mes résultats et modifie ma stratégie en cas d'échec ou de réussite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis rigoureux(se) dans l'observation et le chronométrage des camarades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ J'assume de façon autonome, dans le temps et l'espace impartis les rôles et tâches proposés (observateur, chronométreur, conseiller...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je tiens une fiche d'observation dans l'intention de réguler un camarade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je respecte à la lettre les temps de repos entre les exercices	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ J'apprends à récupérer de façon active après l'épreuve	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



BILAN EVALUATION PROFESSEUR		
<u>Niveau 1 acquis</u>	<u>Niveau 1 en cours d'acquisition</u>	<u>Niveau 1 non acquis</u>
≥ 80 % d'acquis	≥ 50-79% acquis	≤ 49% acquis
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Evaluation chiffrée

Evaluation des conduites motrices /20

⇒ Maîtrise d'exécution /12

- Course 4' à 100% VMA
- Course 4' à 100% VMA
- Course 4' à 100% VMA

⇒ Performance sur les 3 séquences /8

Evaluation des connaissances, participation, investissement /10

⇒ Participation Investissement /3

⇒ Connaissances /2

⇒ Echauffement /3

⇒ Observation / Aide /2

Cf tableau d'évaluation joint

Note: /30

Note du cycle : /20

EVALUATION Niveau 2 – Classe de cinquième

Maitrise d'exécution 9 points

Reproduire 3 courses à 100% VMA	Non acquis 1 point	En voie d'acquisition 2 points	Acquis 3 points
Course n°1 Durée : 4 minutes	Allure -1 km/h	Allure -0,5 km/h	Allure respectée
Course n°2 Durée : 4 minutes	Allure -1 km/h	Allure -0,5 km/h	Allure respectée
Course n°3 Durée : 4 minutes	Allure -1 km/h	Allure -0,5 km/h	Allure respectée
<i>Précision : 8 minutes de récupération entre chaque course</i>			

Performance 8 points

Garçons		Note	Filles	
Distance (mètres)	Plots		Plots	Distance (mètres)
2607	79 et +	8	75 et +	2475
2508	76	7,5	72	2376
2442	74	7	70	2310
2376	72	6,5	68	2244
2310	70	6	66	2178
2244	68	5,5	64	2112
2178	66	5	62	2046
2112	64	4,5	60	1980
2046	62	4	58	1914
1980	60	3,5	56	1848
1914	58	3	54	1782
1848	56	2,5	52	1716
1782	54	2	50	1650
1716	50	1,5	46	1518
1518	46	1	42	1386
1386	42 et -	0,5	38 et -	1254

Coureur..... VMAkm/h					❖ Maîtrise :				❖ Performance :				
Date..... Classe.....					❖ Investissement :								
Vitesse de course ↓	Course 1 allure = VMA				Course 2 allure = VMA				Course 3 allure = VMA				
	1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'	1'	2'	3'	4'	
Nombre de plots jaunes dépassés (33m)	16km/h	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧
	14	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦
	12	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥
	10	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤
	8	④	④	④	④	④	④	④	④	④	④	④	④
	6	③	③	③	③	③	③	③	③	③	③	③	③
	4	②	②	②	②	②	②	②	②	②	②	②	②
	2	①	①	①	①	①	①	①	①	①	①	①	①
Pouls Puls./min.			 Puls./min.			 Puls./min.				
Vitesse moyenne plots/2 = k m/h			 plots/2 = k m/h			 plots/2 = k m/h				

Savoirs d'accompagnement			
Evaluation des connaissances – Participation – Investissement /10			
Participation / Investissement /3	Manque d'investissement en cours (installation matérielle, pratique) 0	Investissement en cours irrégulier. Manque d'autonomie dans les apprentissages. 0.5/1.5	Investissement en cours régulier et de qualité. Elève autonome et responsable. 2/3
Connaissances /2	Pas de participation orale Connaissances très floues 0	Participation orale irrégulière Quelques connaissances dans l'activité abordée 1	Participation orale régulière et de qualité Les connaissances sont acquises 2
Echauffement /3	Refuse de diriger un échauffement Ne connaît pas les différentes parties de l'échauffement, ni le nom des muscles 0	Prend en charge l'échauffement, mais fait quelques erreurs (nom des muscles, ordre des exercices) 0.5/1.5	Une grande maîtrise de l'échauffement : • Clarté des consignes • Ordre des exercices • Vocabulaire des muscles 2/3
Observation / Aide 2	Refuse d'observer et/ou de conseiller ses camarades 0	Observe mais éprouve des difficultés à exploiter les données recueillies. 1	Observe avec rigueur et sait exploiter les données recueillies. 2