

# Évaluation sommative des Classes de 1ère en course de durée.(Version 2)

## **Avertissements :**

Cette évaluation se déroule en deux temps (devrait en offrir 3!) pour simuler une vraie planification de l'entraînement dans la semaine du sportif ou de la personne qui prend soin de son capital santé et lutte contre la sédentarité.

Cette évaluation tente donc de reproduire une séquence où au moins 2 allures constitutives d'un plan équilibré sont traitées au cours de la semaine en fonction d'un mobile personnel bien identifié.

Elle respecte la notion de CP5 en fixant un barème lié à un profil personnel physiologique et un mobile personnel.

Elle assure une transition entre une approche guidée de la CP5 en seconde et l'approche certificative de la terminale (proposant des contenus parfois inadaptés à certains mobiles). Les connaissances vues en seconde sont stabilisées et approfondies. Le candidat doit être capable de les mémoriser au delà de la séance.

Elle valide une culture sportive et santé.

## **Principe de l'épreuve :**

Deux séances sont utilisées pour évaluer le candidat. Ces deux séances offre la possibilité d'intégrer des axes de travail différents entre les deux séances et lui permettant d'envisager une progression ou une récupération.

Le candidat dispose d'un cardio-fréquence metre chronometre qui lui permet de gérer ses allures en fonction de son état de santé du moment.

Le candidat doit montrer ses connaissances en acte en planifiant des blocs dont la durée et l'intensité sont adaptées à la nature de l'effort recherché et à son mobile.

Il dispose pour cela d'un plan guide et de la préao qui lui a été présentée au fils du cycle

Cette fiche de programmation permet de valider :

- des connaissances sur soi
- des connaissances physiologiques appliquées à la gestion de sa santé ou de son profil sportif
- des connaissances liées à la gestion de l'effort en fonction d'un mobile, une cohérence dans l'organisation de sa semaine
- des connaissances liées à la gestion de son alimentation...

Il dispose de son carnet homo-santé pour réaliser son plan. L'ensemble des renseignements qu'il a glané au cours du cycle sur son profil est donc à sa disposition.

Dans la fiche de saisie les blocs de endurance fondamentale doivent être saisis par multiple de 5'. La moyenne en vitesse est immédiatement ressortie de la table des vitesses associée à la fiche du releveur.

Dans la fiche de saisir, les blocs de résistance douce doivent être saisis par minute à partir de 6'. La moyenne en vitesse est immédiatement ressortie de la table des vitesses associée à la fiche du releveur.

Dans la fiche de saisie les blocs de fractionnés en VMA doivent être réalisé sur 200m avec 200m de récupération. La moyenne en vitesse est immédiatement ressortie de la table des vitesses associée à

la fiche du releveur.

Le releveur indique directement sur la fiche la vitesse moyenne du bloc.

### **Barème :**

- Le plan de course est renseigné et réalisé en tant que tel :
  - 6 pts : 30 minutes non stop (2X30)
  - 3points : 30 minutes selon les différents temps planifiés

Vitesse résistance douce mesurée	Cohérence vitesse / Endurance fondamentale ou 30 '	Cohérence vitesse / VMA mesurée en S1
[7,5, 10[	'+1	-0,5
[10,12[	'+1,5	-1
[12,...[	'+3	-2

- les vitesses courues, relevées, attestent de la réalisation du plan
  - 1 pt pour le bloc échauffement, 1 points pour le temps fort, 1 pt pour la récup.
- La Fréquence cardiaque annoncée au temps d'échauffement et au temps forts sont exactes à 10 battements près (relevé en fin de chaque période) 1pt

- La table personnelle est renseignée, les allures, % FCM, bpm sont renseignés et cohérents 2pts
- Les vitesses des allures choisies sont annoncée et juste à 0,5km/heure près 1
- Les intentions physiologiques du bloc principal sont renseignées et cohérentes 2pts
- La proposition globale est cohérente par rapport au mobile, les connaissances en récupération passive / étirement sont maîtrisées 2pts
- QCM sur les connaissances alimentaires et la récupération 2pts
- Variété, originalité entre les deux séances avec justification (progression/ récupération) 1ts

### **Outils à disposition du candidat**

- tables FC
- tables récupération
- rappel sur les principes généraux
- tables tlim
- preao affichée

### **Grille de conception.**

Voir la fiche duree6autonomie.odt

Nom :	Mobile :	Age :
Prénom :	• entretien	FCM :
Classe :	• développement	VMA :
	• performance	IMC :

Objectif particulier pour cette séance ? .....

**Échauffement**

- Durée en minutes : .....
- Allure : .....
- % FCM : ..... FC : ..... bpm
- Distance prévue : ..... Distance parcourue : .....
- Moyenne en km/heure : .....

**Temps fort**

Développement cardiaque	Développement pulmonaire	Puissance
Apprentissage / production de l'acide lactique	Lipolyse (consommation de triglycérides)	Apprentissage pour synthétiser du glycogène

Allure	Minutes	% FCM	FC bpm	Distance	Vitesse

**Récupération**

Objectifs :

- Durée en minutes : .....
- Allure : .....
- % FCM : ..... FC : ..... bpm
- Distance prévue : ..... Distance parcourue : .....
- Moyenne en km/heure : .....

Distance totale de la séance : .....

Moyenne en km/heure .....

**ÉTIREMENTS**

- Série par groupe musculaire : .....
- Temps de l'étirement : .....

**Rappel des règles de composition :**

- La séance doit faire 40'
- un **temps fort** se prépare toujours par un échauffement
- un temps fort peut être / doit être composé de **temps forts alternés** avec une récupération : l'organisme supporte mieux la charge et ne bascule pas dans la blessure
- le temps de **récupération dépend de la VMA**
- le travail en **puissance** est bénéfique pour un individu s'il est fonction de **fin** (5x 1/2 tim)
- un bloc de **résistance douce** fait au minimum 6' pour avoir un impact sur l'organisme et fait environ 20% d'un **temps de travail hebdomadaire**
- un bloc de **résistance douce** peut varier de 80 à 85% de la FCM selon que l'on veut privilégier l'entretien ou le développement.
- **La lipolyse** est liée à une allure lente (40 à 60% de FCM), l'essoufflement régresse pas, la **consommation de glycogène** est liée à une allure plus soutenue, l'essoufflement apparaît même s'il est contrôlé.

FCM	Endurance			Résistance douce		
	65%	70%	75%	80%	85%	90%
230	149	161	172	184	195	207
225	146	157	168	180	191	202
220	143	154	165	176	187	198
215	139	150	161	172	182	193
210	136	147	157	168	178	189
205	133	143	153	164	174	184
200	130	140	150	160	170	180
195	126	136	146	156	165	175
190	123	133	142	152	161	171

VMA	Tps au 800m = récup pour R Douce
8	6'0
9	5'20
10	4'48
11	4'22
12	4'0
13	3'42
14	3'26
15	3'12
16	3'0
17	2'49
18	2'40

Illustration 1: Table de récupération

duree7\_8eva.odt

## Outils du releveur

Distance => temps		Endurance Fondamentale	Résistance douce	Résistance dure
200				
	400			
600				
	800			
1000				
	1200			
1400				
	1600			
1800				
	2000			
2200				
	2400			
2600				
	2800			
3000				
	3200			
3400				
	3600			
3800				
	4000			
4200				
	4400			
4600				
	4800			
5000				
	5200			
5400				
	5600			
5800				
	6000			
6200				
	6400			
6600				
	6800			
7000				
	7200			
7400				
	7600			
7800				

Nom du coureur :

**Table de vitesses Endurance Fondamentale**

dist/minutes	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400	3600	
	5	7,2	9,6	12	14,4	16,8	19,2	21,6	24	26,4	28,8	31,2	33,6	36	38,4	40,8	43,2
	10	3,6	4,8	6	7,2	8,4	9,6	10,8	12	13,2	14,4	15,6	16,8	18	19,2	20,4	21,6
	15	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	11,2	12	12,8	13,6	14,4

**Table de vitesses en Résistance Douce**

dist/minutes	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400	3600	
	6	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36
	7	5,1	6,86	8,571	10,29	12	13,71	15,43	17,14	18,86	20,57	22,29	24	25,71	27,43	29,14	30,86
	8	4,5	6	7,5	9	10,5	12	13,5	15	16,5	18	19,5	21	22,5	24	25,5	27
	9	4	5,33	6,667	8	9,333	10,67	12	13,33	14,67	16	17,33	18,67	20	21,33	22,67	24
	10	3,6	4,8	6	7,2	8,4	9,6	10,8	12	13,2	14,4	15,6	16,8	18	19,2	20,4	21,6
	11	3,3	4,36	5,455	6,545	7,636	8,727	9,818	10,91	12	13,09	14,18	15,27	16,36	17,45	18,55	19,64
	12	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	13	2,8	3,69	4,615	5,538	6,462	7,385	8,308	9,231	10,15	11,08	12	12,92	13,85	14,77	15,69	16,62
	14	2,6	3,43	4,286	5,143	6	6,857	7,714	8,571	9,429	10,29	11,14	12	12,86	13,71	14,57	15,43
	15	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	11,2	12	12,8	13,6	14,4

**Table de Vitesses en Résistance Dure**

	1'05	1'10	1'15	1'20	1'25	1'30	1'35	1'40	1'45							
temps/200m	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
200	24	20,6	18	16	14,4	13,091	12	11,077	10,286	9,6	9	8,4706	8	7,5789	7,2	6,8571

\*Le releveur d'un projet où apparaît de la Rdure doit être équipé du chrono de son cardio et d'un chrono pour les 200m



<b>Évaluation Course de Durée Classe de Première</b>		<b>Évaluation Course de Durée Classe de Première</b>	
<b>Nom</b>	<b>Prénom</b>	<b>Nom</b>	<b>Prénom</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• a couru 30' sans s'arrêter (2X30) 6pts</li> <li>• a couru les vitesses d'allures indiquées : <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ bloc echauffement 1pt</li> <li>◦ temps fort 1pt</li> <li>◦ récup active 1pt</li> </ul> </li> <li>• la FC relevée sur EF et temps fort est cohérente / FCM 1pt</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• a couru 30' sans s'arrêter(2X30) 6pts</li> <li>• a couru les vitesses d'allures indiquées : <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ bloc echauffement 1pt</li> <li>◦ temps fort 1pt</li> <li>◦ récup active 1pt</li> </ul> </li> <li>• la FC relevée sur EF et temps fort est cohérente / FCM 1pt</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Table personnelle est renseignée, allures, %FCM, bpm et cohérente 2pts</li> <li>• Les vitesses annoncées sur les 2 ou 3 allures sont vraies (+-0,5km/h) 1pt</li> <li>• Intentions physio sont renseignées et cohérentes 2pts</li> <li>• La proposition globale est cohérente/ mobile 2pts</li> <li>• QCM 2pts</li> <li>• Variété entre les deux séances 1pt</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>Total :</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Table personnelle est renseignée, allures, %FCM, bpm et cohérente 2pts</li> <li>• Les vitesses annoncées sur les 2 ou 3 allures sont vraies (+-0,5km/h) 1pt</li> <li>• Intentions physio sont renseignées et cohérentes 2pts</li> <li>• La proposition globale est cohérente/ mobile 2pts</li> <li>• QCM 2pts</li> <li>• Variété entre les deux séances 1pt</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>Total :</b></p>	
<b>Évaluation Course de Durée Classe de Première</b>		<b>Évaluation Course de Durée Classe de Première</b>	
<b>Nom</b>	<b>Prénom</b>	<b>Nom</b>	<b>Prénom</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• a couru 30' sans s'arrêter(2X30) 6pts</li> <li>• a couru les vitesses d'allures indiquées :</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• a couru 30' sans s'arrêter(2X30) 6pts</li> <li>• a couru les vitesses d'allures indiquées :</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ bloc échauffement 1pt</li> <li>○ temps fort 1pt</li> <li>○ récup active 1pt</li> <li>• la FC relevée sur EF et temps fort est cohérente / FCM 1pt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ bloc échauffement 1pt</li> <li>○ temps fort 1pt</li> <li>○ récup active 1pt</li> <li>• la FC relevée sur EF et temps fort est cohérente / FCM 1pt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Table personnelle est renseignée, allures, %FCM, bpm et cohérente 2pts</li> <li>• Les vitesses annoncées sur les 2 ou 3 allures sont vraies (+-0,5km/h) 1pt</li> <li>• Intentions physio sont renseignées et cohérentes 2pts</li> <li>• La proposition globale est cohérente/ mobile 2pts</li> <li>• QCM 2pts</li> <li>• Variété entre les deux séances 1pt</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>Total :</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Table personnelle est renseignée, allures, %FCM, bpm et cohérente 2pts</li> <li>• Les vitesses annoncées sur les 2 ou 3 allures sont vraies (+-0,5km/h) 1pt</li> <li>• Intentions physio sont renseignées et cohérentes 2pts</li> <li>• La proposition globale est cohérente/ mobile 2pts</li> <li>• QCM 2pts</li> <li>• Variété entre les deux séances 1pt</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>Total :</b></p>