

NOM : Prénom :

Classe :

Évaluation Certificative Baccalauréat EPS Course de durée Lycée Cordouan Royan

 Projet en Plots / km.h⁻¹ (vous pouvez choisir une allure intermédiaire : cochez sur la ligne)														<i>Allure, plot vitesse, %FCM et fourchette recherchées.</i>	<i>Sensations recherchées. (indices corporels et psychologiques)</i>	<i>Justifications (profil, objectif général, thème de la séance)</i>	<i>Profil personnel (permet de valider la cohérence des propositions).</i>	
Bs	4,8	6	7,2	8,4	9,6	10,8	12	13,2	14,4	15,6	16,8	18	sexe :				âge :	
Equiv m	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	IMC : (poids /Taille ²)					
1.														Pratique physique personnelle				
2.														Nombre entraînements /sem				
3.														Réserves particulières				
4.														FCM (pulsations)				
5.														VMA(km.h ⁻¹)				
6.														Objectif :				
7.														Performance /échéance				
8.														Développement santé				
9.														Entretien santé				
10.														Analyse post course.				
11.														Résultats :				
12.														-----				
13.														-----				
14.														-----				
15.														-----				
16.														-----				
17.														-----				
18.														-----				
19.														-----				
20.														-----				
21.														-----				
22.														-----				
23.														-----				
24.														-----				
25.														-----				
26.														-----				
27.														-----				
28.														-----				
29.														-----				
30.														-----				

Saisir si zone de référence atteinte en Bs, dans le cas contraire Signaler les blocs de travail dans la case du plot/Vitesse atteint lors de chaque minute sifflée) (fiche remplacée par la fiche 2010)

Vocabulaire personnel et repères classiques

organisation de vos connaissances / à votre profil et obj

signale, explique(sensations/connaissances), se projette.

Table des FCM.

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

chelle ciblée pour une population mixte de moins de 25 ans.

Table VMA / plot de référence

(table de vérification de la cohérence des %FCM / plot vitesse)

km/h	Plot Réf 30 "	60%	70%	80%	90%
5	42	3	3,5	4	4,5
6	50	3,6	4,2	4,8	5,4
7	58	4,2	4,9	5,6	6,3
8	67	4,8	5,6	6,4	7,2
9	75	5,4	6,3	7,2	8,1
10	83	6	7	8	9
11	92	6,6	7,7	8,8	9,9
12	100	7,2	8,4	9,6	10,8
13	108	7,8	9,1	10,4	11,7
14	117	8,4	9,8	11,2	12,6
15	125	9	10,5	12	13,5
16	133	9,6	11,2	12,8	14,4
17	142	10,2	11,9	13,6	15,3

Note

Produire / 10pts :

	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	10
Volume de course			23'	24'	25'	26'	27'	28'	29'	30'	/ 5points
Nombre de passages maîtrisés / récup. contrôlées	+10 passages en échec			Obj perf et entretien : 20 à 26 passages sont corrects.			Obj perf et entretien : 27 à 30 passages sont corrects.				/ 5points
				20	23	26	27	28	29	30	
				Obj Développement : 19 à 25 passages sont corrects			Obj Développement : 26 à 30 passages sont corrects				

Le coureur dispose d'un coach qui peut lui rappeler son projet

Total 1 : /10pts

Concevoir / 7points :

Pts	Critère	oui	+-	non
1pT	3 grands Types d'allures nommés et intégrés dans le plan . % FCM fourchettes et VMA cohérents / obj (pour chacune des allures)			
2pts	Volume respectif des 3 allures cohérent / obj			
1pt	organisation des séquences (effort / récupération) /obj			
1pt	connaissances précises sur l'entraînement : carburant sollicité expliqué, analyse des sensations au plan physiologique			
2pts	Plan original / capacités et Jour de l'épreuve			

Total 2 : /7pts

Analyser / 3 points :

Pts	Critère	oui	+-	non
1pt	Signale son résultat en terme de réussite ou d'échec.			
1pt	Explique le résultat (sensations - prise en compte des para mètres personnels – objectifs – connaissances).			
1pt	Se projette dans l'avenir (obj, récupération, organisation alimentaire).			

Total 3 : /3pts

Total 1 / 10pts	Total 2 / 7pts	Total 3 / 3pts	Total / 20

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

Spécification des critères d'appréciation de CONCEVOIR / ANALYSER.

	<i>Niveau 1 non atteint</i>	<i>Niveau 1</i>	<i>Niveau 2</i>
<i>Concevoir</i>	<ul style="list-style-type: none"> • L'objectif et le volume des allures sont discordants (forte VMA pour un projet de type 3 par ex) • Le volume des séquences elles-mêmes est discordant (30% de VMA par exemple). • La succession de « séquences » est aberrante (fatigue et épuisement à moyen terme) • La fiche concevoir est mal renseignée : seul le projet plots / vitesse est apparent; les FCM et fourchettes ne sont pas indiquées, les allures nommées sont confondues (termes croisés) • Aucune justification n'est proposée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les 3 allures choisies et nommées font référence aux connaissances fondamentales de l'entraînement. • La fourchette générique de l'allure est adoptée. • Le volume des allures est en adéquation avec l'objectif mais les blocs choisis ne sollicitent pas l'organisme (Résistance douce en bloc inférieur à 6 minutes) ou le sollicitent trop par rapport au niveau réel de l'élève (bloc VMA sur dimensionné). • La succession des allures est pertinente / objectif et aux connaissances de l'activité. • Les plots FCM sont « tolérants » par rapport à la VMA réelle . • La justification s'exprime sur le mode des sensations recherchées.(le vocabulaire fait référence au ressenti) 	<ul style="list-style-type: none"> • Les 3 allures choisies et nommées font référence aux connaissances fondamentales de l'entraînement. • Les fourchettes de l'allure sont spécifiées par rapport au profil personnel du candidat (elles peuvent même évoluer vers 5 allures de ce fait). • Le volume des allures est en adéquation avec l'objectif (forte dominante endurance fondamentale / obj 3, dominance résistance douce / obj 2, VMA judicieuse /obj 1. • La succession des allures est pertinente / objectif et aux connaissances de l'activité. • Les plots FCM sont optimisés par rapport à la VMA réelle. • La proposition est personnalisée. • Le carburant sollicité par l'allure est nommé et l'alimentation susceptible de favoriser la réussite à l'épreuve est approchée. • Les sensations recherchées exprimées correspondent au type d'effort demandé et évoque une culture de l'activité.
<i>Analyser</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Le bilan signale la réussite ou l'échec / projet en plots km/h • Le bilan se situe dans l'instant 	<ul style="list-style-type: none"> • Le bilan signale les réussites et/ou échecs en km/h et mentionne de l'état physique du candidat après l'épreuve. • le bilan place le thème de la séance dans l'ensemble du cycle et de sa possible continuation (progression, récupération, surcompensation, compétition...) • Le bilan se projette sur la semaine à venir • Le régime alimentaire de la récupération est énoncé (boisson, volume, type, repas...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Le bilan signale les réussites et/ou échecs en km/h et mentionne de l'état physique du candidat après l'épreuve. • Le bilan place le thème de la séance dans l'ensemble du cycle et de sa possible continuation (progression, récupération, surcompensation, compétition...) • Le bilan se projette sur le mois à venir (et +). • Le régime alimentaire de la récupération est énoncé (boisson, volume, type, repas...)