

## Fiches d'évaluation

---

Les élèves **choisissent la forme d'épreuve la plus en accord avec leurs mobile, motivation et capacités**. Ils doivent, quelle que soit l'épreuve, **planifier un projet de course** qui sera validé par leur pratique réelle. Ils **annoncent les indicateurs** qui démontrent une connaissance de soi affinée dans le cadre de la **CP5** :

- Fréquence Cardiaque de l'effort retenu
- Vitesse de course en km/heure ou en distance couverte sur un temps donné (au choix)
- La VMA qui leur a servi de base de travail

Ces indicateurs sont personnalisés et maîtrisés grâce à un travail progressif et attentif mené tout au long du cycle.

### Dispositif Mobile 1

Accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances. Au niveau de la classe de seconde, dans le cadre d'une autonomie de méthode en cours de construction, nous imposons l'épreuve du mobile 1 pour aider les élèves à construire un projet cohérent et réussir

Les élèves choisissent ici une épreuve basée essentiellement sur l'Endurance fondamentale avec une variation de course basée sur la Résistance douce ou la Résistance dure (les deux peuvent être retenus à l'adolescence pour ce type d'objectif).

Cette épreuve consiste en un 30'(3 courses 18-6-6)

Les élèves se présentent pour **3 courses consécutives où deux allures différentes a minima sont exigées**. Le projet portera sur la connaissance de soi dans un contexte culturel varié.

**Avant** la première course, l'élève **annonce la distance totale** qu'il compte effectuer sur les 3 courses ou la moyenne horaire correspondante (2Xdistance) et la **fréquence cardiaque** qu'il compte adopter en moyenne sur la première course (*donc il n'y a que deux annonces à faire pour ce type de mobile, le reste se juge en acte*). Une course non courue provoque le 0 à l'ensemble des courses au plan de la performance. (-10 pts)

### Course 1

Se déroule sur une **piste de 400m et dure 18 minutes**. Pendant cette course, la **fréquence cardiaque de l'élève est contrôlée** une fois si elle est conforme à son projet (-10 +5), une seconde fois dans le cas contraire. **La distance qu'il couvre est relevée** pour évaluer sa vitesse moyenne en fin de 30'. A l'issue de la 18 minutes un coin de chiffres est donné l'élève clarté et ne pourra

évaluation de vitesse moyenne en m/s. L'issue de ces 10 minutes, un coup de sifflet est donné. Le second coup de sifflet est donné. Les élèves disposent alors de 1 minute pour se présenter au départ de la seconde course. S'ils arrivent en retard, ils sont pénalisés automatiquement.

---

## Course 2

Se déroule sur **1/4 de piste de 400m en aller-retour** (200m en tout) autour de deux plots signalant les extrémités du dispositif ou sur une piste de 400 m au choix. **Elle dure 6', durée adaptée pour une course en VMA**. Il sera alors évalué non seulement sur sa capacité à courir plus vite que lors de la première course mais sur la VMA atteinte.

Le barème de ce mobile valide le choix du mobile si l'élève court selon une vitesse moyenne supérieure de 3km/heure au moins par rapport à C1 et dans une fourchette comprise entre 90% et 100% de sa VMA (voir la table jointe)

S'il n'entre pas dans le barème, il ne marque pas les deux points liés à l'allure de travail mais ne perd pas de point dans la mesure où il n'a ni abandonné ni marché.

Un élève relève ses passages pour identifier la distance parcourue en 6' et donc la vitesse moyenne qui sera comparée à la vitesse moyenne du 18'. Un 3ème coup de sifflet signale la fin de la période. Les élèves ne doivent plus bouger. Un 4ème coup de sifflet est donné. Les élèves ont 1 minute pour rejoindre le départ.

---

## Course 3

Se déroule sur la **piste de 400m**. Les élèves démarrent au 5ème coup de sifflet pour 6 minutes de retour au calme. **L'allure choisie** n'est pas évaluée, elle vient compléter les 24 minutes précédentes et **permet d'ajuster le projet de course total** (somme de la distance parcourue rapportée en Km/heure C1+C2+C3).

## Dispositif Mobile 2

Développer un état de santé de façon continue. nous imposons l'épreuve du mobile 1 pour aider les élèves à construire un projet cohérent et réussir

Les élèves choisissent ici une épreuve basée essentiellement sur l'Endurance fondamentale avec une variation de course basée sur la Résistance douce ou à proximité de la Résistance dure (les deux peuvent être retenus à l'adolescence pour ce type d'objectif).

Cette épreuve consiste en un 30'(3 courses 18-6-6)

Les élèves se présentent pour **3 courses consécutives où deux allures différentes a minima sont exigées**. Le projet portera sur la connaissance de soi dans un contexte culturel varié.

**Avant** la première course, l'élève **annonce la distance totale** qu'il compte effectuer sur les 3 courses ou la moyenne horaire correspondante (2Xdistance) et la **fréquence cardiaque** qu'il compte adopter en moyenne sur la première course (*donc il n'y a que deux annonces à faire pour ce type de mobile, le reste se juge en acte*). Une course non courue provoque le 0 à l'ensemble des courses au plan de la performance.(-10 pts)

### Course 1

Se déroule sur une **piste de 400m et dure 18 minutes**. Pendant cette course, la **fréquence cardiaque de l'élève est contrôlée** une fois si elle est conforme à son projet (-10 +5), une seconde fois dans le cas contraire. **La distance qu'il couvre est relevée** pour évaluer sa vitesse moyenne en fin de 30'. A l'issue de ces 18 minutes, un coup de sifflet est donné, l'élève s'arrête et ne bouge pas. Un marqueur relève la distance exacte couverte. Dès que le relevé est terminé, un second coup de sifflet est donné. Les élèves disposent alors de 1 minute pour se présenter au départ de la seconde course. S'ils arrivent en retard, ils sont pénalisés automatiquement.

---

### Course 2

Se déroule sur **1/4 de piste de 400m en aller-retour** (200m en tout) autour de deux plots signalant les extrémités du dispositif ou sur une piste de 400m. **Elle dure 6', durée adaptée pour une course en Résistance douce ou proche du seuil, au choix de l'élève**. Il sera alors évalué sur sa capacité à courir plus vite que lors de la première course.

Le barème de ce mobile valide le choix du mobile si l'élève court selon une vitesse moyenne supérieure de 2km/heure au moins par rapport à C1 ET que sa vitesse est cohérente avec sa VMA (voir la table jointe / 80%-85% VMA)

S'il n'entre pas dans le barème, il ne marque pas les trois points liés à l'allure de travail mais ne perd pas de point dans la mesure où il n'a ni abandonné ni marché.

Un élève relève ses passages pour identifier la distance parcourue en 6' et donc la vitesse moyenne qui sera comparée à la vitesse moyenne du 15'. Un 3eme coup de sifflet signale la fin de la période. Les élèves ne doivent plus bouger. Un 4eme coup de sifflet est donné. Les élèves ont 1 minute pour rejoindre le départ.

---

### Course 3

Se déroule sur la **piste de 400m**. Les élèves démarrent au 5ème coup de sifflet pour 6 minutes de retour au calme. **L'allure choisie** n'est pas évaluée, elle vient compléter les 24 minutes précédentes et **permet d'ajuster le projet de course total** (somme de la distance parcourue rapportée en Km/heure C1+C2+C3).

## Dispositif Mobile 3

Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à la perte de poids. Nous imposons l'épreuve du mobile 3 pour aider les élèves à construire un projet cohérent et réussir

Les élèves choisissent ici une épreuve basée essentiellement sur **l'Endurance fondamentale** avec une variation de course basée sur la **Résistance douce en fourchette basse**.

Cette épreuve consiste en un 30'(3 courses 18-6-6)

Les élèves se présentent pour **3 courses consécutives où deux allures différentes a minima sont exigées**. Le projet portera sur la connaissance de soi dans un contexte culturel varié. **Avant** la première course, **l'élève annonce la distance totale** qu'il compte effectuer sur les 3 courses ou la moyenne horaire correspondante (2Xdistance) et **la fréquence cardiaque** qu'il compte adopter en moyenne sur la première course.

Une course non courue provoque le 0 à l'ensemble des courses au plan de la performance. (-10 pts)

## Course 1

Se déroule sur une **piste de 400m** et dure 18 minutes. Pendant cette course, la **fréquence cardiaque de l'élève est contrôlée** une fois si elle est conforme à son projet (-10 +5), une seconde fois dans le cas contraire. La distance qu'il couvre est relevée pour évaluer sa vitesse moyenne en fin de 30'. A l'issue de ces 18 minutes, un coup de sifflet est donné, l'élève s'arrête et ne bouge pas. Un marqueur relève la distance exacte couverte. Dès que le relevé est terminé, un second coup de sifflet est donné. Les élèves disposent alors de 1 minute pour se présenter au départ de la seconde course. S'ils arrivent en retard, ils sont pénalisés automatiquement.

---

## Course 2

Se déroule sur **1/4 de piste de 400m en aller-retour** (200m en tout) autour de deux plots signalant les extrémités du dispositif ou sur une piste de 400m au choix. Elle dure **6', durée adaptée pour une course en Résistance douce en fourchette basse** (75% à 80% CRM, 75% d'endurance) relative à la distance et non relative au plan de la performance. L'élève doit être en

ou %o rLm +- /o%o ou%ov%AJ , diure adaptee a la uerueu eu peu souuueuue au puii des ressources. Il sera diuis evaue sur sa capacite à courir plus vite que lors de la premiere course.

Le barème de ce mobile valide le choix du mobile si l'élève court selon une vitesse moyenne supérieure de 1 à 2km/heure au moins par rapport à C1. La table peut être consultée pour information mais le cadre des 1 à 2km/heure couvre toutes les solutions pour ce type de mobile

*(ex: si C1 a été courue à 8km/h, C2 devra être courue au moins à 9km/heure et au maximum à 10 km/heure sur ce type de mobile).*

S'il n'entre pas dans le barème, il ne marque pas les deux points liés à l'allure de travail mais ne perd pas de point dans la mesure où il n'a ni abandonné ni marché.

Un élève relève ses passages pour identifier la distance parcourue en 6' et donc la vitesse moyenne qui sera comparée à la vitesse moyenne du 15'. Un 3eme coup de sifflet signale la fin de la période. Les élèves ne doivent plus bouger. Un 4eme coup de sifflet est donné. Les élèves ont 1 minute pour rejoindre le départ.

---

### Course 3

Se déroule sur la **piste de 400m**. Les élèves démarrent au 5eme coup de sifflet pour 6 minutes de retour au calme. L'allure choisie n'est pas évaluée, elle vient compléter les 24 minutes précédentes et **permet d'ajuster le projet** de course total (somme de la distance parcourue rapportée en km/heure C1+C2+C3).