

Évaluation courses Cycle 2nde (CP5)

Consulter le dispositif sur le wiki (http://educ-libre.fr/projeteps/doku.php?id=projet_peda:athe2nde)

CP5 2nde	Mobile 1		Mobile 2		Mobile 3													
	Accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances.		Développer un état de santé de façon continue.		Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à la perte de poids.													
Performance 8pts	C1 + C2 + C3 : sans arrêt dans chaque course • Arrêt 1-2-3 : -2pts par arrêt • Arrêt 4-5 : 1pt • Arrêts suivants : - ½ par arrêt		C1 + C2 + C3 : sans arrêt dans chaque course • Arrêt 1-2-3 : -2pts par arrêt • Arrêt 4-5 : 1pt • Arrêts suivants : - ½ par arrêt		C1 + C2 + C3 : sans arrêt dans chaque course • Arrêt 1-2-3 : -2pts par arrêt • Arrêt 4-5 : 1pt • Arrêts suivants : - ½ par arrêt													
	Vitesse approchée au cours de C2																	
	3pts																	
	<table><tr><td>VMA</td><td>G</td><td>F</td></tr><tr><td>3pts</td><td>15</td><td>13</td></tr><tr><td>2pts</td><td>14</td><td>12</td></tr><tr><td>1pt</td><td>13</td><td>11</td></tr></table>		VMA	G	F	3pts	15	13	2pts	14	12	1pt	13	11				
	VMA	G	F															
3pts	15	13																
2pts	14	12																
1pt	13	11																
Projet 6pts	Fréquence cardiaque d'échauffement annoncée : 1pt Annonce de la distance totale de course sur le 3X18/6/6 (en m ou km/heure 2pt • 0,5 de différence 2pts • 1km/h 1pt • >1 0pt Réalisation d'une C2 > vitesse comprise entre 90% et 100% de leur VMA et supérieure de 3km/ C1 3pts La table ci-jointe permet de valider si l'allure est conforme au mobile (> 90% de VMA).		Fréquence cardiaque de course 1 annoncée : 1pt Annonce de la distance totale de course sur le 3X18/6/6 (en m ou km/heure 2pt • 0,5 de différence 2pts • 1km/h 1pt • >1 0pt Réalisation d'une C2 > à vitesse comprise entre 80% et 85% VMA en moyenne et supérieure de plus de 2km/h>C1 3pts Une table est nécessaire pour évaluer la marge haute pour les élèves de bon niveau qui s'orientent sur ce mobile. Ils peuvent en effet avoir un écart supérieur à 5km/heure par rapport à leur allure d'endurance fondamentale sans pour autant courir sur une allure > à 85% de leur VMA ou FCM.		Fréquence cardiaque de course 1 annoncée : 1pt Annonce de la distance totale de course sur le 3X18/6/6 (en m ou km/heure) 2pt • 0,5 de différence 2pts • 1km/h 1pt • >1 0pt Réalisation d'une C2 > de 1 à 2Km en moyenne*/ C1 3pts La table est ici facultative , par définition les élèves de petite VMA comme les élèves qui choisissent la détente se situent dans ce registre.													
Connaissances 4pts	Connaissances Connaissances de soi :(1,5pts)																	
	Age		Calcul de la FCM théorique		Quelle FC utiliser dans la table pour une allure d'échauffement ? Quelle fourchette en % de FCM ?													
					Quelle est ta VMA mesurée au cours du cycle ?													
Connaissance appliquée : (2,5pts) (ces questions peuvent être changées à chaque cycle, penser à donner des cas différents pour éviter la triche) QCM connaissances diverses 2,5pts																		

	<ul style="list-style-type: none"> - que signifie FCM ? -que signifie VMA ? -un homme de 70 ans reprend la course à pieds, quelle sera son allure privilégiée : nom , % de FCM, fourchette de pulsations. - la ventoline est recherchée chez les sportifs de longue durée parce qu'elle: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>améliore la puissance musculaire (elle développe le volume des muscles) <input type="checkbox"/>développe le nombre de globules rouges dans le sang et facilite le transport de l'oxygène au muscle <input type="checkbox"/>déplie le tissu alvéolaire au niveau des poumons et augmente ainsi l'apport d'O2 dans le sang -un sportif qui prépare une sortie de 30 à 60 minutes doit s'alimenter avec <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>un yaourt <input type="checkbox"/>une barre énergétique avant de partir <input type="checkbox"/>des pâtes, du riz, du blé 48 heures avant sa sortie
Investissement/ Méthodes 2pts	Suivi du travail sur des bases personnelles avec régularité et continuité de l'engagement dans l'effort 2pts

Table de cohérence des allures pour C2

VMA	75,00%	80,00%	85,00%	90,00%	100,00%
8	6	6,4	6,8	7,2	8
9	6,75	7,2	7,65	8,1	9
10	7,5	8	8,5	9	10
11	8,25	8,8	9,35	9,9	11
12	9	9,6	10,2	10,8	12
13	9,75	10,4	11,05	11,7	13
14	10,5	11,2	11,9	12,6	14
15	11,25	12	12,75	13,5	15
16	12	12,8	13,6	14,4	16

Note : Pour réussir, l'élève doit avoir clairement mémorisé deux allures différentes : une allure de base, très faible, qui n'appartient qu'au registre des personnes non sédentaires, donc à chercher et développer (<75% de sa FCM +/- 75% de sa VMA), et une allure « naturelle » à laquelle il est habitué supérieure à 80% de sa FCM et +/-80% de sa VMA (attention, ils ont tendance à courir entre 78% et 80% ,il est difficile de les placer autour de 82%, car l'organisme commence à rechercher une vraie adaptation).

Les élèves dont le mobile est la performance ont tous une vie non sédentaire. La finalité est alors de leur faire comprendre que le travail au seuil est l'allure qui change une performance à moyen terme.

Bref, le niveau seconde travaille essentiellement par contraste pour accueillir tous les niveaux, toutes les motivations...Le reste sera vu en première et en term.