

L'AFL1 s'évalue le jour de l'épreuve en observant la séance d'entraînement **de 30 à 40 minutes** (échauffement compris) proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis, en **référence à un carnet de suivi** qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les deux qui lui sont proposés. 25 Minutes de travail avec une récupération active en marchant (minimum 5 Km/h). PARTICULARITE : Thème 1 : 1 bloc de 3 minutes de récupération PASSIVE est toléré (**milieu séance**)

- chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa puissance aérobie
- chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son endurance fondamentale

Il justifie son choix par l'expression d'un mobile personnel correspondant le mieux aux effets différés qu'il souhaite obtenir sur son organisme.

**La séance est préparée par écrit en amont et/ou le jour de l'épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis** d'effort attendus et/ou de fatigue.

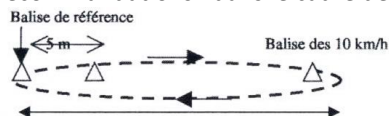
Celui-ci comprend l'échauffement et plusieurs séquences de course d'allures différentes (3 minimum) incluant le type et le temps de récupération éventuelle ainsi que les justifications des propositions. Les paramètres liés à la charge de travail (**volume, durée, intensité, complexité, récupération**, etc.) **sont clairement identifiés** dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.

Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.

A partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade (sous le contrôle de l'enseignant), des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa séance ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.

L'épreuve peut se réaliser au sein d'un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses relatives à leur vma afin d'atteindre leur Fréquence Cardiaque cible (cf Annexe). D'autres balises seront installées pour matérialiser ces vitesses, y compris pour la récupération active. La zone de passage est de 5 m.

Recommandations : dans le cadre de la co-évaluation, les évaluateurs apprécient conjointement la qualité de l'engagement de l'élève au cours de la séance.



Tout autre dispositif est accepté dès lors qu'il permet le passage systématique de tous les candidats auprès de la balise de référence à chaque minute.

## Repères d'évaluation

| AFL1               | « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. »                                                                                                                                                                             | AFL1 en CED                                                                                                 | « Lors d'une séance de course, s'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. » |                                                                                                                                                     |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Eléments à évaluer | Degré 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Degré 2                                                                                                     | Degré 3                                                                                                                                                                                     | Degré 4                                                                                                                                             |
| Produire           | <b>Erreurs répétées</b><br>Les allures ne sont pas maintenues sur toute la durée du travail. Arrêt de l'activité plutôt que régulations de la charge de travail.                                                                                                                                                                           | <b>Dégradations observables</b><br>Incohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement. | <b>Entraînement efficace</b><br>Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement.                                                                                      | <b>Entraînement spécifique et efficient</b><br>Efficient = pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées par un choix individualisé. |
|                    | <b>Les allures sont très mal maîtrisées :</b><br>09 ou 10 erreurs = 2 points<br>11 erreurs = 1 points<br>12 erreurs = 0 point                                                                                                                                                                                                              | <b>Les allures sont insuffisamment maîtrisées :</b><br>06 erreurs = 4 points<br>07 ou 08 erreurs = 3 points | <b>Les allures sont relativement maîtrisées :</b><br>03 erreurs = 6 points<br>04 ou 05 erreurs = 5 points                                                                                   | <b>Les allures sont maîtrisées :</b><br>01 erreur = 8 points<br>02 erreurs = 7 points                                                               |
| 08 points          | <b>Des mesures de Fréquence Cardiaque doivent être faites (3 fois dans la séance) :</b><br><b>Thème 1 : 3 prises aux alentours de 10<sup>ème</sup> Min, 20<sup>ème</sup> Min, immédiatement à la fin de la dernière course (avant le temps de repos).</b><br><b>Thème 2 : A la fin de chaque bloc de course (3 prises de FC demandées)</b> |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |

|                                                                                 | 1 point de pénalité sera appliqué pour chaque FC CIBLE NON ATTEINTE                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Analyser</b><br/><b>(Allures + ressentis)</b></p> <p><b>04 points</b></p> | <p><b>Allure ne permettant pas de réaliser la séance ou insignifiante</b></p> <p>Non identification et non nomination des ressentis. Régulations absentes ou incohérentes.<br/><b>Aucune analyse</b>, ni aucune mise en perspective.</p> <p><b>0 point</b></p> | <p><b>Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources de l'élève</b> et/ou implication irrégulière</p> <p>Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis. Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés.<br/><b>Simple constat</b> (fatigué, mal aux muscles...) sans mise en lumière par des connaissances liées à l'entraînement et/ou la diététique.</p> <p><b>1 point</b></p> | <p><b>Allures adaptées</b> mais non affinées en fonction des ressentis.</p> <p>Identification des ressentis. Relevé de données chiffrées exploitables. Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées.<br/><b>Constat lucide</b> par rapport aux ressentis. Les perspectives et connaissances sont globales mais peu précises.</p> <p><b>2 points</b></p> | <p><b>Allures adaptées aux ressources de l'élève</b>, optimisées et régulées au cours de l'action.</p> <p>Identification fine des ressentis reliée à l'activité. Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis sélectionnés. L'analyse est source de conception future (régulation différée).<br/><b>Constat pertinent</b> et précis avec évolution proposée en adéquation avec des connaissances pertinentes.</p> <p><b>3 4 points</b></p> |

## Repères d'évaluation de l'AFL2

**COURSE EN DUREE**

L'AFL2 s'évalue au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve.

L'évaluation de l'AFL2 peut s'appuyer sur le carnet de suivi.

Choix possibles pour l'élève : Choix du projet d'entraînement et des paramètres d'entraînement.

| AFL2                                                   | « S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés. » |                                                                                                                                                                  | AFL2<br>décliné<br>dans<br>l’activité                                                                                                                                                   | « S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés sur soi-même. »                      |                               |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Eléments à évaluer                                     |                                                                                                                                        | Degré 1                                                                                                                                                          | Degré 2                                                                                                                                                                                 | Degré 3                                                                                                                                                                  | Degré 4                       |
|                                                        |                                                                                                                                        | <b>Le concepteur incohérent</b>                                                                                                                                  | <b>Le concepteur imprécis</b>                                                                                                                                                           | <b>Le concepteur éclairé</b>                                                                                                                                             | <b>Le concepteur réfléchi</b> |
| Choix de l’élève                                       | Choix de l’élève non référencés et potentiellement dangereux.<br>Le mobile personnel est incohérent par rapport au thème annoncé.      | Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés.<br>Le mobile personnel est choisi par défaut ("faire comme mon camarade" par ex.) | Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples.<br>Le mobile personnel choisi est cohérent mais insuffisamment personnalisé par rapport au mode de vie. | Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail.<br>Le mobile personnel est bien argumenté et personnalisé par rapport au mode de vie. |                               |
| Conception de la séance                                | L’élève conçoit/copie une <b>séquence de travail inadaptée</b> à ses ressources et/ou au thème d’entraînement choisi.                  | L’élève <b>reproduit</b> de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d’entraînement.                                                          | L’élève <b>conçoit</b> de manière pertinente son projet d’entraînement.                                                                                                                 | L’élève <b>conçoit, régule et justifie</b> son projet d’entraînement.                                                                                                    |                               |
| La tenue du cahier d’entraînement                      | La tenue du cahier de séance est bâclée.                                                                                               | Le cahier de séance n’est pas complété régulièrement.                                                                                                            | Le cahier de séance est complété tout au long des cours.                                                                                                                                | Le cahier de séance est complété régulièrement par les informations transmises par le professeurs + d’autres (SVT, pratique extérieure, etc).                            |                               |
| Répartition des points en fonction du choix de l’élève |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                          |                               |
| AFL noté sur 2pts                                      | 0.5 pt                                                                                                                                 | 1 pt                                                                                                                                                             | 1.5 pt                                                                                                                                                                                  | 2 pts                                                                                                                                                                    |                               |
| AFL noté sur 4pts                                      | 1 pt                                                                                                                                   | 2 pts                                                                                                                                                            | 3 pts                                                                                                                                                                                   | 4 pts                                                                                                                                                                    |                               |
| AFL noté sur 6pts                                      | 1.5 pt                                                                                                                                 | 3 pts                                                                                                                                                            | 4,5 pts                                                                                                                                                                                 | 6 pts                                                                                                                                                                    |                               |

## Repères d'évaluation de l'AFL3

**COURSE EN DUREE**

L'AFL3 s'évalue au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve.  
Choix possibles pour l'élève : Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires.

| AFL3                                                   | « Coopérer pour faire progresser. » |                                                                                                                                 | AFL3<br>décliné dans<br>l'activité                                                                                                                                                  | « Coopérer pour faire progresser, dès l'échauffement »                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Eléments à évaluer                                     |                                     | Degré 1                                                                                                                         | Degré 2                                                                                                                                                                             | Degré 3                                                                                                                                                                                                                                     | Degré 4                                                                                                                                                   |
|                                                        |                                     | <b>Le non impliqué</b>                                                                                                          | <b>L'imprécis</b>                                                                                                                                                                   | <b>Le conseiller éclairé</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>Le coach personnel</b>                                                                                                                                 |
| <b>Coopérer en tant que superviseur (OBLIG)</b>        |                                     | L'élève agit seul et pour lui-même.                                                                                             | L'élève collabore à l'organisation avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière indaptée.                                                                                    | L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables.                                                                                                      | L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents.<br>Rôle d'aide spontané et efficace.                         |
|                                                        |                                     | Ne parvient pas à valider chaque passage<br>N'identifie pas les changements d'allure                                            | Indique de manière approximative le contrôle des passages<br>Identifie de manière partielle les changements d'allure                                                                | Indique le nombre de passages<br>Identifie précisément les changements d'allures mais ne les anticipe pas assez                                                                                                                             | Indique le nombre de répétitions<br>Identifie précisément les changements d'allures et les anticipe en prévenant son partenaire                           |
| <b>Coopérer en tant que conseiller</b>                 |                                     | Peu ou pas attentif dans l'observation (respiration, posture, foulée) et l'analyse des ressentis.<br>N'apporte pas de conseils. | Partiellement attentif dans l'observation ou l'analyse des ressentis<br>Apporte des conseils de l'ordre de l'encouragement (Ex : "c'est bien", "continue", "encore 2 passages" ...) | Attentif et impliqué dans l'observation OU l'analyse des ressentis<br>Apporte des conseils justes mais génériques (Ex : « relève la tête », "souffle...")                                                                                   | Attentif et impliqué dans l'observation ET l'analyse des ressentis<br>Apporte des conseils pertinents et ciblés par rapport à la course de son partenaire |
| <b>Coopérer dès l'échauffement</b>                     |                                     | L'échauffement du binôme est incohérent ou bâclé.<br>Étirements absents.                                                        | L'échauffement du binôme est standard mais l'aide du partenaire est nécessaire (mémorisation, charge, repères, etc).<br>Étirements incohérents.                                     | Lors de l'échauffement du binôme, l'engagement est réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimal. Il peut être effectué en autonomie, le partenaire en profite pour échanger sur la séance prévue.<br>Étirements perfectibles. | L'échauffement du binôme est complet, voire personnalisé.<br>Étirements systématiques, précis et adaptés au travail effectué.                             |
| Répartition des points en fonction du choix de l'élève |                                     |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                           |
| AFL noté sur 2pts                                      |                                     | 0.5 pt                                                                                                                          | 1 pt                                                                                                                                                                                | 1.5 pt                                                                                                                                                                                                                                      | 2 pts                                                                                                                                                     |
| AFL noté sur 4pts                                      |                                     | 1 pt                                                                                                                            | 2 pts                                                                                                                                                                               | 3 pts                                                                                                                                                                                                                                       | 4 pts                                                                                                                                                     |
| AFL noté sur 6pts                                      |                                     | 1.5 pt                                                                                                                          | 3 pts                                                                                                                                                                               | 4,5 pts                                                                                                                                                                                                                                     | 6 pts                                                                                                                                                     |

**Tableau A**  
**Répartition des points (AFL1) en fonction du nombre d'erreurs de passage dans la zone A CHAQUE minute**

| Sur une séance de 25 minutes                                                            |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>Note sur 8 points</b>                                                                | 0  | 1  | 2  | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 |
| <i>Nb passages « ERREURS »</i>                                                          | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Chaque fois que la Fréquence Cardiaque cible ne sera pas atteinte, 1 point sera retiré. |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

### Fréquence Cardiaque CIBLE pour chaque thème d'entraînement

|                                                           | FREQUENCE CARDIAQUE CIBLE<br>D'ENTRAINEMENT<br>pour un(e) élève de 15-18 ans (Fcmx<br>environ 205ppm) |                              |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|                                                           | Thème 2                                                                                               | Thème 1                      |
|                                                           | Fréquence Cardiaque<br>CIBLE                                                                          | Fréquence Cardiaque<br>CIBLE |
| FC de repos<br>comprise entre<br><b>60 et 110<br/>bpm</b> | 150 à 180 bpm                                                                                         | 190 bpm à FC max             |

Si le coureur est 3 fois dans la fourchette liée à son thème d'entraînement, alors il aura la note sur 8 points qui correspond au « tableau A ».

Sur les 3 prise de Fréquence Cardiaque.

A chaque fois que le coureur à une FC hors de sa Fréquence cardiaque cible, il perdra 1 point sur le barème présenté dans le tableau A.