

## EVALUATION DANSE EN SECONDE

<b>ATTENDUS DE FIN DE SECONDE</b>		<b>PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE</b>			
-S'engager pour composer, réaliser et interpréter une chorégraphie collective en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition. ( <b>Dimension motrice</b> ) -Se préparer et s'engager, individuellement et collectivement ( <b>Dimension méthodologique.</b> ) -Assumer différents rôles au service de la prestation collective. ( <b>Dimension sociale</b> )		Composer et présenter une chorégraphie collective à 3, en jouant sur l'émotion et en faisant évoluer la motricité usuelle par l'utilisation de paramètres du mouvement (espace, temps, énergie), dans un espace scénique orienté. Durée de la chorégraphie : 2 mins. Apprécier l'interprétation des élèves danseurs.			
<b>Aspect moteur :</b>					
POINTS AFFECTES	ELEMENTS A EVALUER	MAITRISE FRAGILE	MAITRISE SATISFAISANTE		
<b>14 points :</b>  Construction de la chorégraphie  +  Réalisation et Interprétation	L'ESPACE SCENIQUE : <b>2 points</b> <i>Exploitation de l'espace scénique</i>	Utilisation figée de l'espace : <i>orientation frontale et centrale</i>  <b>0 à 0.5 point</b>	Utilisation dynamique de l'espace : des changements de zone et utilisation de 2 dimensions : <i>Longueur + largeur</i> <b>1 point</b>	Utilisation originale de l'espace : entrée, sortie des danseurs et 3 dimensions : <i>Longueur + largeur + Hauteur</i> <b>2 points</b>	
	LES RELATIONS ENTRE DANSEURS : <b>3 points</b> <i>Richesse de la relation</i>	Actions juxtaposées Les danseurs se regardent ESPACE LOINTAIN  <b>0 à 1 point</b>	Actions parfois coordonnées Le contact se fait par les mains : ESPACE PROCHE  <b>2 points</b>	Actions toujours coordonnées Contact par différentes parties du corps. CORPS A CORPS, portés <b>3 points</b>	
	L'ESPACE PROCHE : <b>2 points</b> <i>Construction d'une motricité singulière</i>	Reste debout et utilise les bras dans une amplitude limitée. Motricité quotidienne  <b>0 à 0.5 point</b>	Utilise les segments dans différentes amplitudes  <b>1 point</b>	Mobilise le buste, le bassin, la tête.  <b>2 points</b>	
	LE TEMPS : <b>2 points</b> <i>Construction d'une motricité singulière</i>	<i>Pas ou Peu</i> de déplacements et de mouvements  <b>0 à 0.5 point</b>	Déplacements et mouvements rapides <u>ou</u> lents  <b>1 point</b>	Vitesse des déplacements et des mouvements <i>adaptés à l'histoire.</i>  <b>2 points</b>	
	L'ENERGIE : <b>2 points</b> <i>Engagement moteur</i>	Mouvements monocordes  <b>0 à 0.5 point</b>	Mouvements <u>OU</u> déplacements contrastés : lourd/léger, doux/violent, bruyant/silencieux etc <b>1 point</b>	Mouvements <u>ET</u> déplacements contrastés <b>2 points</b>	
	L'INTERPRETATION : <b>3 points</b> <i>Engagement émotionnel.</i>	Pas d'émotion Interprétation confuse, oublis etc  <b>0 à 1 point</b>	L'émotion n'apparaît qu'à un moment ou par le biais d'un des danseurs. Danseurs concentrés qui captent l'attention. <b>2 points</b>	L'émotion est fréquente et entretenue par la prestation de tous les danseurs. Danseur engagé dans son rôle. <b>3 points</b>	
<b>Aspect méthodologique : savoir s'entraîner</b>					
<b>4 points</b>	<b><u>ÉCHAUFFEMENT :</u></b> <b>Sur 3 points</b> Utiliser les principes d'un échauffement efficace	<b>0 à 1 point</b> *Mise en train incomplète et désordonnée.	<b>2 points</b> *Oublie quelques principes	<b>3 points</b> *Utilise les 5 principes : progressivité, ordre, quantité (15reps), ampl max et vit réduite, du général au particulier,	
	<b><u>QUANTITE ET QUALITE DU TRAVAIL :</u></b> <b>Sur 1 point</b> Persévérance et correction des erreurs	<b>0 point</b> *Présence aléatoire en cours (sans CM). *Peu d'activité.	<b>0.5 point</b> *Présence régulière. *Bcp d'activité mais sans "recul...":pas d'analyse	<b>1 point</b> *Présence régulière. *Bcp de travail et d'adaptations.	
<b>Aspect social : solidarité</b>					
<b>2 Points</b>	Assumer le rôle de juge; <i>Différence entre la note du prof et celle de l'élève.</i>	>3.5 pts : <b>0 point</b> 1.5 < <b>1 point</b> < 2	3 < <b>0.25 point</b> < 3.5 1 < <b>1.5 points</b> < 1	2.5 < <b>0.5 point</b> < 3 < 1 = <b>2 points</b>	2 < <b>0.75 point</b> < 2.5

## EVALUATION BASKET BALL EN SECONDE

### ATTENDUS DE FIN DE 2e :

- Dimension Motrice :  
S'engager pour gagner une rencontre en mettant en œuvre une organisation offensive qui organise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle le plus rapidement possible dans le respect des règles .
- Dimension Méthodologique :  
Se préparer collectivement à un effort musculaire: s'échauffer.  
S'entraîner, individuellement ou collectivement pour progresser : persévérer, corriger.
- Dimension sociale :  
Assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire : arbitre

### PRINCIPES D'ELABORATION DE L EPREUVE :

- Match à 4 c 4 sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré à priori.
- Match de 3 tiers temps de 5 min avec 2 min de récupération et de concertation.
- Les règles essentielles sont celles du basket, pas de défense de zone.
- Commentaires : Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau)
- Dans certains cas, ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser

### Dimension motrice

POINTS AFFECTES	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	MAITRISE FRAGILE	MAITRISE CORRECTE	MAITRISE SATISFAISANTE
<b>14 PTS</b>	<b>ORGANISATION COLLECTIVE EN ATTAQUE:</b> 4 points	<b>G et F : 0 et 1 point</b> <b>Pas d'organisation visible :</b> - couloirs latéraux non occupés ↓ Les actions individuelles prédominent.	<b>G et F: 2 à 3 points</b> <b>Organisation visible mais inadaptée :</b> -couloirs latéraux occupés de façon figée Les actions à 2 prédominent.	<b>G et F: 4 points</b> <b>Organisation visible et adaptée :</b> occupation dynamique des couloirs Actions coordonnées à 3J ou +
	<b>ORGANISATION COLLECTIVE EN DEFENSE:</b> 2 points	<b>G et F : 0 point</b> <b>Pas d'organisation visible :</b> - la défense individuelle n'est pas mise en place : Plusieurs joueurs sur le Porteur de Balle..  Alors qu'il est possible aucun repli défensif	<b>G et F : 1 point</b> <b>Organisation visible mais inadaptée :</b> - la défense individuelle n'oppose pas des joueurs de même valeurs Lorsqu'il est possible le repli défensif est en désordre	<b>G et F : 2 points</b> <b>Organisation visible et adaptée :</b> - la défense individuelle oppose des joueurs de même valeurs Défense individuelle et/ou repli collectif organisé et mis en place quand il faut
	<b>Efficacité collective :</b> 1 point	Que des matches perdus <b>0 point</b>	Matches perdus = matches gagnés <b>0.5 point</b>	Que des matches gagnés <b>1 point</b>
	<b>Efficacité INDIVIDUELLE EN ATTAQUE:</b> 5 points	<b>G : 0.5 point F : 1 points</b> <u>-P de B :</u> Utilisation systématique de la passe ou du dribble + choix du tir non pertinent.  <u>- NP de B :</u> court mais ne se démarque pas (reste aligné)	<b>G 1 à 3 points F : 2 à 4 points</b> <u>- P de B :</u> Utilisation appropriée de la passe ou du dribble = progression du ballon + tir en position favorable mais ne marque pas svt <u>- NP de B :</u> se démarque en respectant son couloir, rebond offensif aléatoire.	<b>G : 4 à 5 points F : 5 points</b> <u>- P de B :</u> Recherche la passe et le dribble décisif + conserve sous la pression + tir en position favorable et marque <u>- NP de B :</u> Se démarque, fait des appels de balle près ou loin, joue le rebond offensif.
	<b>Efficacité INDIVIDUELLE EN DEFENSE:</b> 2 points	<b>G : 0 point F : 0 à 0.5 points</b> Suit son adversaire direct de manière passive + ne ferme pas l'accès au panier	<b>G : 1 point F : 1 à 2 points</b> - Ferme l'accès au panier + Gêne le porteur de balle. + attitude défensive réglementaire	<b>G : 3 points</b> Ferme l'accès au panier + Presse le PB + Conteste le tir dans le respect du règlement + Réussit des interceptions

### Dimension méthodologique : savoir s'entraîner

<b>4 PTS</b>	<b>*Echauffement : 3 point</b> Respecter les principes permettant de se préparer à la réalisation d'une performance optimale.	<b>0 à 1 point</b> *Mise en train incomplète et désordonnée	<b>2 points</b> *Oublie quelques principes	<b>3 point</b> *Utilise tous les principes
	<b>*Quantité et qualité du travail : 1 pts</b> Persévérance et correction des erreurs.	<b>0 point</b> *Présence aléatoire en cours (sans CM). *Peu de répétitions.	<b>0.5 point</b> *Présence régulière. *Bcp de répétitions mais peu de correction	<b>1 point</b> *Présence régulière. *Beaucoup de répétitions et de transformations.

### Dimension sociale : travailler en équipe

<b>2 PTS</b>	Participer aux progrès des partenaires: assumer le rôle d'Arbitre	<b>Entre 0 et 0.5 point</b> S'intéresse au jeu par intermittence.	<b>1 point</b> Limite son action au score ou applique les principales règles mais ne connaît pas le score	<b>2 points</b> Tient le score et applique les principales règles
--------------	---	--	--	--

## EVALUATION HANDBALL EN SECONDE

### ATTENDUS DE FIN DE 2<sup>NDE</sup> EN HANDBALL

- Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle le plus rapidement possible dans le respect des règles (DIMENSION MOTRICE).
- S'entraîner : s'échauffer+Persévérer et Corriger ses erreurs (DIMENSION METHODOLOGIQUE).
- Etre solidaire : assurer le rôle d'arbitre pour que les joueurs progressent. (DIMENSION SOCIALE).

### PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE :

Matches en 5c5 (4+1 gardien) sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré a priori. Match de 3 tiers-temps de 5 mns avec 2 mns de récupération. Les règles essentielles sont celles du handball sauf pour l'engagement après un but qui se fait par le gardien à partir de sa zone.

**Interdiction de défendre en zone.**

### Aspect moteur

Points affectés	Éléments à évaluer	Acquisition Insuffisante	Acquisition correcte	Acquisition satisfaisante
<b>14 points</b>	<b>ORGANISATION COLLECTIVE EN ATTAQUE</b> Sur 4 points	<b>G et F : 0 et 1 point</b> <b>Pas d'organisation visible :</b> Les couloirs latéraux ne sont pas occupés	<b>G et F : 2 à 3 points</b> <b>Organisation visible :</b> Les couloirs latéraux sont occupés de façon figée.	<b>G et F : 4 points</b> <b>Organisation visible et :</b> Occupation dynamique des couloirs.
	<b>ORGANISATION COLLECTIVE EN DEFENSE</b> Sur 2 points	<b>G et F : 0 point</b> <b>Pas d'organisation visible :</b> La défense individuelle n'est pas mise en place : plusieurs joueurs sur le P de B..	<b>G et F : 1 point</b> <b>Organisation visible mais inadaptée :</b> La défense individuelle n'oppose pas des joueurs de même valeur.	<b>G et F : 2 points</b> <b>Organisation visible et adaptée :</b> La défense individuelle oppose des joueurs de même valeur.
	<b>EFFICACITE INDIVIDUELLE EN ATTAQUE</b> Sur 5 points	<b>G : 0 point F : 1 point</b> - <u>P de B (1)</u> : Utilisation systématique de la passe ou du dribble + choix du tir non pertinent. - <u>N P de B (2)</u> : court mais ne se démarque pas (reste aligné)	<b>G : 1 à 3 points F : 2 à 4 points</b> - <u>P de B</u> : Utilisation appropriée de la passe ou du dribble = progression du ballon + tire d'une position favorable mais ne marque pas fréquemment. - <u>N P de B</u> : se démarque sans créer le danger	<b>G : 4 à 5 points F : 5 points</b> - <u>P de B</u> : Recherche la passe et le dribble décisif = conserve sous la pression, tire en position favorable et marque souvent. - <u>N P de B</u> : réalise des appels de balle décisifs
	<b>EFFICACITE INDIVIDUELLE EN DEFENSE</b> Sur 2 points	<b>G : 0 point F : 0 à 0.5 point</b> - Ne ferme pas l'accès à la cage. - Commet des fautes.	<b>G : 1 point F : 1 à 2 points</b> - Ferme l'accès à la cage. - Pas de faute.	<b>G : 2 points</b> - Ferme l'accès à la cage. - Réussit quelques interceptions.
	<b>EFFICACITE COLLECTIVE :</b> Gain des matches Sur 1 point	<b>G et F : 0 point</b> Seulement des matches perdus.	<b>G et F : 0.5 point</b> Matches perdus = matchs gagnés.	<b>G et F : 1 point</b> Matches perdus < matchs gagnés.

### Aspect méthodologique

<b>4 points</b>	<b>ÉCHAUFFEMENT :</b> Sur 3 points Utiliser les principes d'un échauffement efficace	<b>0 à 1 point</b> *Mise en train incomplète et désordonnée.	<b>2 points</b> *Oublie quelques principes	<b>3 points</b> *Utilise les 5 principes : progressivité, ordre, quantité (15reps), amplitude max et viesses réduite, du général au particulier,
	<b>QUANTITE ET QUALITE DU TRAVAIL :</b> Sur 1 point Persévérance et correction des erreurs	<b>0 point</b> *Présence aléatoire en cours (sans CM). *Peu d'activité.	<b>0.5 point</b> *Présence régulière. *Bcp d'activité mais sans "recul..." : pas d'analyse	<b>1 point</b> *Présence régulière. *Bcp de travail et d'adaptations.

### Aspect social

<b>2 points</b>	<b>SOLIDARITE :</b> Sur 2 points Assurer l'arbitrage d'un match	<b>0 point</b> Ne regarde pas, fait acte de présence, nombreux oublis	<b>1 point</b> Repère les principales fautes et sanctionne, Propose quelques explications. Encore des oublis	<b>2 points</b> Repère, sanctionne et explique les fautes. Bonne connaissance des règles du jeu
-----------------	---	--	---	--

## EVALUATION VOLLEY BALL EN SECONDE

### ATTENDUS DE FIN DE SECONDE :

- Dimension Motrice : S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques (jouer haut, jouer rasant) et tactiques (atteindre le fond du terrain adverse/défendre son camp) pertinents au regard de la logique de l'activité.

- Dimension Méthodologique: Se préparer à un effort musculaire explosif lié à la pression temporelle qu'induit le volley-ball : s'échauffer.

: S'entraîner, individuellement ou collectivement pour progresser : persévérer,

corriger ses erreurs.

- Dimension sociale : assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire : arbitre

### PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE :

Les élèves sont évalués dans des conditions de jeu différentes qu'ils choisissent avant l'épreuve :

-2c2 sur terrain 14mx3.5m avec balle systématiquement bloquée au dessus de la tête en 2° touche : note inférieure ou égale à 13/20.

-3c3 sur terrain 14mx6m avec balles éloignées bloquées au dessus de la tête en 2° touche : note inférieure ou égale à 16/20.

-4c4 sur terrain 14mx7m sans balle bloquée: note inférieure ou égale à 20/20.

### Dimension motrice

POINTS AFFECTES	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	MAITRISE FRAGILE	MAITRISE SATISFAISANTE	
<b>14 PTS</b>	<b>ORGANISATION COLLECTIVE EN ATTAQUE:</b> 3 points	-Pas d'organisation offensive visible : pas de rôles définis. -Intention de renvoi direct fréquente : jeu en 1 touche  0 à 0.5 point	-Organisation offensive visible <u>au départ</u> (3-1) : les rôles sont identifiés : passeur, attaquants -Intention de passer par la zone avant : jeu en 2 touches  2 points	-Organisation offensive visible <u>durant tout le point</u> (3-1) et adaptée aux adversaires: choix de l'attaquant. -2° touche jouée par le passeur : jeu en 3 touches 3 points
	<b>ORGANISATION COLLECTIVE EN DEFENSE:</b> 2 points	Pas d'organisation défensive visible : pas de zone à défendre.  0 point	Organisation défensive visible au <u>service adverse</u> : chacun sa zone.  1 point	Organisation défensive visible <u>durant tout le point</u> . Remplacement de l'équipe durant l'échange 2 points
	<b>RESULTATS DES MATCHES</b> 1 point	Que des matches perdus 0 point	Matches perdus = matches gagnés 0.5 point	Que des matches gagnés 1 point
	<b>ORGANISATION INDIVIDUELLE EN ATTAQUE:</b> 5 points	- Services aléatoires. - Récep et Passes explosives quelquefois jouables. - Renvois dans le camp adverse 1 point	- Services assurés. - Récep et Passes contrôlées : balle haute - Renvois systématiques au fond du terrain adverse. 3 à 4 points	- Services placés ou accélérés. - Récep et Passes précises : hautes et près du filet. - Renvois placés ou accélérés. 5 points
	<b>ORGANISATION INDIVIDUELLE EN DEFENSE:</b> 3 points	* Déplacements inexistants : jambes raides, joueur surpris 0 point	* Déplacements tardifs : jambes fléchies en réception, joueur réactif. 1.5 points	*Déplacements fréquents : jambes tjs fléchies, joueur qui anticipe. 3 points

### Dimension méthodologique : savoir s'entraîner

<b>4 PTS</b>	<b>*Echauffement : 3 points</b> Respecter les principes permettant de se préparer à la réalisation d'une performance optimale.	<b>0 à 0.5 point</b> *Mise en train désordonnée	<b>1 à 1.5 point</b> *Oublie quelques principes	<b>2 à 3 points</b> *Utilise tous les principes
	<b>*Quantité et qualité du travail : 1 pt</b> Persévérance et correction des erreurs.	<b>0 point</b> *Présence aléatoire en cours (sans CM). *Peu de répétitions.	<b>0.5 point</b> *Présence régulière. *Bcp de répétitions mais peu de correction	<b>1 point</b> *Présence régulière. *Beaucoup de répétitions et de transformations.

### Dimension sociale : travailler en équipe

<b>2 PTS</b>	Participer aux progrès des partenaires: assumer le rôle d'arbitre	<b>Entre 0 point</b> * Ne s'intéresse pas au jeu : ni le score ni les fautes	<b>0,5 à 1 point</b> *Limite son action au score.	<b>1.5 à 2 points</b> *Tient le score et applique les principales règles : faute de filet, service, touches par équipe...
--------------	---	---	--	--

## EVALUATION COURSE EN DUREE EN SECONDE

<i>ATTENDUS DE FIN DE 2<sup>nd</sup>e</i>		<b>PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE</b>		
<p><b>- S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.</b></p> <p><b>- S'entraîner, individuellement et collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</b></p> <p><b>- Coopérer pour faire progresser.</b></p>		<p>Le candidat doit réaliser une séance d'entraînement, dans le respect de son intégrité physique, en relation avec des effets attendus. Il oriente son activité à partir d'un des trois thèmes d'entraînement suivants:</p> <p><b>- Chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son endurance fondamentale.</b></p> <p><b>- Chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa capacité aérobie.</b></p> <p><b>- Chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa puissance aérobie.</b></p> <p>A partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente le plan d'une séance à l'écrit et la forme de travail envisagée sur une durée comprise entre 20 et 25 minutes comportant au minimum deux allures différentes.</p> <p>Pour contrôler ses allures, l'élève bénéficie de repères sonores ou visuels externes, régulièrement annoncés aux candidats (par exemple: signal sonore à chaque minute). A partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevées par son camarade (sous le contrôle de l'enseignant), il apporte un commentaire écrit sur la qualité de son entraînement.</p> <p>L'enseignant apprécie l'engagement de l'élève par l'observation d'indicateurs révélateurs de son effort : attitude de course, niveau d'essoufflement, type de foulée, implication dans sa séance incluant les différentes phases (mise en train, réalisation du projet de course, récupérations). Il se base sur son expérience et la connaissance qu'il a de l'élève pour estimer cet engagement dans la séance.</p>		
<b>Dimension motrice</b>				
<b>POINTS A AFFECTER</b>	<b>ELEMENTS A EVALUER</b>	<b>MAITRISE FRAGILE</b>	<b>MAITRISE SATISFAISANTE</b>	<b>MAITRISE TRES SATISFAISANTE</b>
<b><u>14 points</u></b>	<b>PRODUIRE</b> ...en respectant les caractéristiques du thème.  Respecter les charges de travail annoncées  S'engager dans l'effort.	<b>0 à 7 points</b> Production partielle de ce qui est prévu sans respect des contraintes (distances, temps, récupération) - Nombreux décalages (retards, avances). Manque d'intégration des allures visées. - Engagement dans l'effort parfois feint ou insuffisant au regard des effets visés. Arrêts longs et trop nombreux par rapport au thème pour envisager des transformations. - Principes de techniques de course (placement du buste, foulée) et de gestion d'effort (échauffement, respiration, récupération, ) très peu appliqués.	<b>7,5 à 10 point</b> Respect du programme dans ses grandes lignes - Quelques décalages (retards, avances). Capacité à réguler rapidement son allure. - Engagement réel dans l'effort (modification du rythme respiratoire, qualité de la foulée, rougeur, etc.) - Implication souvent accentuée le jour de l'évaluation. - Consignes techniques partiellement ou momentanément appliquées	<b>10,5 à 14 points</b> - Peu ou pas de décalages. Maîtrise des allures de course. - Engagement optimal dans la zone d'effort visé. - Fatigue visible en fin de séance. - Effort d'application constante des consignes d'efficacité
<b>Dimension méthodologique : savoir s'entraîner</b>				
<b><u>4 points</u></b>	<b>CONCEVOIR 2pts</b> Concevoir une séance d'entraînement comportant, les temps et les intensités de courses, les temps récupérations, en lien avec le thème d'entraînement.	<b>0 à 1 point</b> - Contenus de séance incohérents avec le thème - Charge de travail inadaptée au temps de séance et/ou aux ressources du candidat.	<b>1 à 1.5 points</b> Construction cohérente de la séance en adéquation avec les effets visés et le thème travaillé - Charge de travail réaliste	<b>2 points</b> Contenus en relation étroite avec le thème d'entraînement et les ressources du candidat Temps de récupération minimisés par rapport à la forme de travail choisie.
	<b>QUANTITE ET QUALITE DU TRAVAIL : 2 pts</b> Persévérance et correction des erreurs	<b>0 à 0.5 point</b> *Présence aléatoire en cours (sans CM). *Peu de travail.	<b>1 à 1.5 point</b> *Présence régulière. * Travail <u>quantitatif</u> sans "âme", peu de recul ni de réflexion	<b>2 points</b> *Présence régulière. *Travail <u>quantitatif ET qualitatif</u>
<b>Dimension sociale : travailler en équipe:</b>				
<b><u>2 Points</u></b>	Participer aux progrès du partenaire: assumer le rôle d'ENTRAINEUR	<b>0 à 0.5 point</b> *Le coureur travaille en autarcie et/ou l'entraîneur n'utilise pas ou mal les fiches de travail du carnet  <b>Pas ou peu de travail constructif</b>	<b>1 point</b> *Encourage son partenaire et le renseigne partiellement. Oublie des paramètres donnés par le carnet de travail  <b>Travail partiel</b>	<b>2 points</b> *Encourage son partenaire et le renseigne en utilisant tous les critères donnés par le carnet.  <b>Travail d'équipe</b>

# EVALUATION COURSE EN DUREE EN SECONDE

## FICHE ELEVE

### 1°) ORGANISATION DE L'EPREUVE

Le candidat doit réaliser une séance d'entraînement, dans le respect de son intégrité physique, en relation avec des effets attendus. Il oriente son activité à partir d'un des trois thèmes d'entraînement suivants:

- **Chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son endurance fondamentale.**
- **Chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa capacité aérobie.**
- **Chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa puissance aérobie.**

A partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente le plan d'une séance à l'écrit qui comprend **un échauffement** et la forme de travail envisagée sur une durée comprise **entre 20 et 25 minutes** comportant au minimum deux allures différentes.

Pour contrôler ses allures, l'élève bénéficie de repères sonores ou visuels externes, régulièrement annoncés aux candidats (par exemple : signal sonore à chaque minute).

A partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevées par son camarade (sous le contrôle de l'enseignant), il apporte un commentaire écrit sur la qualité de son entraînement.

L'enseignant apprécie l'engagement de l'élève par l'observation d'indicateurs révélateurs de son effort : attitude de course, niveau d'essoufflement, type de foulée, implication dans sa séance incluant les différentes phases (mise en train, réalisation du projet de course, récupérations). Il se base sur son expérience et la connaissance qu'il a de l'élève pour estimer cet engagement dans la séance.

### 2°) CRITERES D'EVALUATION

#### **\* CONCEVOIR : 2 points**

Justification des exercices par des connaissances sur l'entraînement :

**2 points** : Les connaissances précises sur l'entraînement justifient chaque phase d'exercice.

**1.5 point** : Connaissances générales sur l'entraînement justifiant chaque phase d'exercice.

**1 point** : Connaissances générales sur l'entraînement justifiant globalement la séance.

**0.5 point** : Des erreurs dans les connaissances sur l'entraînement justifiant la séance.

**0 point** : Absence de référence à des connaissances sur l'entraînement.

#### **\*PRODUIRE : s'engager dans l'effort en respectant son projet : 14 points**

**EPREUVE comprise entre 20 et 25' récup comprises AVEC AU MOINS 2 ALLURES DIFFERENTES**

0 retard **14 points**

1 retard **13 points**

2 retards **12 points**

3 retards **11 points**

4 retards **10 points**

5 retards **09 points**

6 retards **08 points**

7 retards **07 points**

8 retards **06 points**

9 retards **05 points**

10 retards **04 points**

11 retards ou plus **1 point**

#### **\*S'INVESTIR : Quantité et qualité du travail effectué : 2 points**

\*Présence régulière/Travail quantitatif ET qualitatif : 2 points

\*Présence régulière/Travail quantitatif sans "âme", peu de recul ni de réflexion: 1 à 1.5 point

\*Présence aléatoire en cours (sans CM)/Peu de travail. 0 à 0.5 point

#### **\*AIDER : travailler en équipe (binôme : coureur/entraîneur) : 2 points**

\* Encourage son partenaire et le renseigne en utilisant tous les critères donnés par le carnet: 2 points

\* Encourage son partenaire et le renseigne partiellement. Oublie des paramètres donnés par le carnet de travail : 1 point

\*Le coureur travaille en autarcie et/ou l'entraîneur n'utilise pas ou mal les fiches de travail du carnet : de 0 à 0.5 point

