



Course de durée – Niveau 4e-3e

Course de durée • 4e-3e

Grille AIA – 4 degrés de maîtrise. Total /20.

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Allure de course et continuité de l'effort	Court en continu sur la durée prévue en s'appuyant sur les repères donnés par l'enseignant 1 point	Maintient une allure régulière et explique après l'effort comment il a géré ses sensations pour ne pas décrocher 2 points	Régule seul son allure pendant la course en s'appuyant sur ses repères de VMA pour maintenir l'effort jusqu'au bout 3 points	Anticipe les ruptures d'allure, maintient un effort optimal sur toute la durée et devient une référence de régularité pour le groupe 5 points
Régularité et lecture des temps de passage	Relève et note ses temps de passage à chaque tour avec le soutien de l'enseignant ou d'un pair 1 point	Analyse ses temps de passage après la course et explique les causes des écarts observés par rapport à son projet 2 points	Lit ses temps en course et ajuste seul son allure immédiatement pour revenir sur son projet de course 3 points	Anticipe les dérives d'allure grâce à ses temps, optimise son projet en temps réel et guide ses partenaires dans la lecture de leurs données 5 points
Gestion de l'effort et récupération entre séries	Gère ses temps de récupération entre les séries en suivant les consignes données par l'enseignant 1 point	Gère sa récupération de façon régulière entre les séries et explique après la séance l'effet ressenti sur ses performances 2 points	Adapte seul la durée de récupération selon ses sensations pour maintenir son niveau d'intensité sur l'ensemble des séries 3 points	Anticipe la gestion de sa récupération sur l'ensemble de la séance, optimise chaque série et propose des stratégies de récupération à ses partenaires 5 points
Rôle social : observateur et conseil au partenaire	Observe son partenaire et relève ses temps de passage lorsque l'enseignant ou un pair lui indique quoi noter 1 point	Analyse les données de son partenaire après la course et lui explique les écarts constatés entre son projet et sa réalisation 2 points	Conseille seul son partenaire entre les séries en s'appuyant sur ses observations pour l'aider à ajuster son projet de course 3 points	Anticipe les besoins de son partenaire à partir de l'analyse de ses données, construit avec lui un projet de course optimisé et devient ressource pour le



Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
				groupe 5 points