Course en durée — Lycée N2

Course en durée • Lycée N2

Grille d'évaluation Course en durée CA5 Lycée N2 — exploitation physiologique, régulation autonome, projet d'entraînement

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Gestion de l'effort sur la durée	Court en continu sur la durée prévue en maintenant une allure perceptible lorsqu'on lui fixe le rythme 1 point	Identifie après la course les facteurs ayant provoqué ses variations d'allure et propose des ajustements pour la prochaine séance 2 points	Régule son allure en temps réel pour rester dans sa fenêtre de travail cible sur toute la durée de l'effort 3 points	Optimise la répartition de ses ressources sur l'ensemble de la séance en anticipant les phases de fatigue et en maintenant une allure régulière jusqu'à la fin 5 points
Exploitation des données physiologiques	Note ses temps de passage et sa FC à la demande de l'enseignant et les consigne dans sa fiche 1 point	Analyse après la séance ses données (FC, temps, sensations) et en déduit des ajustements pour son prochain plan 2 points	Exploite ses données physiologiques en cours de séance pour piloter son intensité et construire une connaissance précise de ses capacités 3 points	Utilise un ensemble de données (VMA, FC de récupération, RPE, chronos) pour construire une cartographie personnelle de ses filières et anticiper ses besoins d'entraînement 5 points
Adaptation de l'intensité en cours de séance	Modifie son allure quand l'enseignant ou le groupe lui signale qu'il s'écarte du plan 1 point	Explique après l'effort les décisions d'adaptation qu'il aurait dû prendre et pourquoi 2 points	Identifie les signaux physiologiques pendant la course et ajuste son intensité seul, sans attendre la fin de la séance 3 points	Anticipe les pics de fatigue selon le type de séance (continu, fractionné) et programme des variations d'intensité qui lui permettent d'aller au bout de l'effort avec efficacité 5 points
Construction et partage d'un plan d'entraînement	Complète un plan d'entraînement hebdomadaire proposé par l'enseignant en y	Construit son plan après la séance en expliquant les liens entre les types d'effort retenus	Élabore seul un plan de séance structuré et justifié, qu'il applique et adapte en fonction	Conçoit un programme d'entraînement personnalisé sur le cycle et aide un camarade à

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	ajoutant ses objectifs personnels 1 point	et ses objectifs de progression 2 points	de l'évolution de ses données au fil des semaines 3 points	bâtir le sien en adaptant les conseils à son niveau et à ses objectifs 5 points