# Course en durée — Lycée N3

Course en durée • Lycée N3

Grille d'évaluation Course en durée CA5 Lycée N3 — maîtrise physiologique avancée, conception autonome, accompagnement de pairs

| Critères | D1 – Réalise | D2 – Comprend | D3 – Régule | D4 – Fait progresser |
|---|---|---|---|---|
| **Gestion de l'effort sur la durée** | Maintient une allure régulière sur la durée fixée dès que l'objectif d'allure est rappelé en début de séance<br>1 point | Analyse après la séance l'écart entre allure prévue et réalisée et identifie les causes physiologiques ou tactiques<br>2 points | Pilote son allure en temps réel en croisant ses sensations, sa FC et ses chronos pour rester dans la zone d'intensité souhaitée<br>3 points | Gère l'ensemble de ses ressources de façon proactive sur des efforts prolongés, ajuste l'allure avant d'atteindre les limites et finit la séance à son niveau optimal<br>5 points |
| **Exploitation des données physiologiques** | Relève et consigne systématiquement ses données (FC, allure, sensations) à chaque séance<br>1 point | Interprète ses données après la séance pour comprendre l'évolution de ses capacités et identifier les zones de travail à améliorer<br>2 points | Exploite en temps réel ses données physiologiques pour adapter l'intensité et bâtir une connaissance fine de ses seuils et de ses filières énergétiques<br>3 points | Construit une base de données personnelle sur le cycle, identifie ses tendances de progression, et utilise cette expertise pour conseiller ses camarades sur leurs propres données<br>5 points |
| **Adaptation de l'intensité en cours de séance** | Ajuste son intensité sur suggestion de l'enseignant en s'appuyant sur sa fiche de séance<br>1 point | Reconnaît après la course les signaux physiologiques qui auraient dû déclencher une adaptation et les formule clairement<br>2 points | Modifie son intensité de façon autonome et argumentée pendant la séance, en s'appuyant sur des indicateurs précis (FC, RPE, allure)<br>3 points | Anticipe et programme des changements d'intensité au sein de la séance pour maximiser l'effet d'entraînement et prévenir le surentraînement<br>5 points |
| **Construction et partage d'un plan d'entraînement** | Rédige un plan d'entraînement sur plusieurs séances en s'appuyant sur les types d'effort | Justifie les choix de son plan en lien avec ses données physiologiques et les principes | Conçoit et applique seul un plan d'entraînement structuré sur le cycle, en intégrant alternance | Élabore un plan d'entraînement expert pour lui-même et co-construit avec un camarade son |

| Critères | D1 – Réalise | D2 – Comprend | D3 – Régule | D4 – Fait progresser |
|---|---|---|---|---|
| | vus en cours<br>1 point | d'entraînement abordés en classe<br>2 points | des charges et récupération<br>3 points | propre programme, en adaptant les principes à son niveau et à ses objectifs personnels<br>5 points |