Course en durée — Terminale

Course en durée • Terminale

Grille d'évaluation Course en durée CA5 Terminale — expertise physiologique, autonomie totale, projet santé durable, ressource pour autrui

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Gestion de l'effort sur la durée	Court en continu sur la durée attendue en gérant son allure dès lors que le plan de séance est fourni 1 point	Analyse après la séance l'efficacité de sa gestion d'effort et propose des ajustements précis pour ses prochains entraînements 2 points	Maintient une allure régulière et ciblée en régulant seul son effort pendant toute la durée de la séance, sans baisse d'intensité non contrôlée 3 points	Optimise la gestion de ses ressources sur l'ensemble du cycle en anticipant les effets de la fatigue accumulée et en modulant charge et récupération pour atteindre ses objectifs de performance et de santé 5 points
Exploitation des données physiologiques	Consigne ses données à chaque séance et les relit pour suivre son évolution sur le cycle 1 point	Interprète l'ensemble de ses données physiologiques après les séances pour évaluer ses progrès et identifier les axes d'amélioration prioritaires 2 points	Exploite en temps réel FC, allure et sensations pour piloter précisément son intensité et valider l'efficacité de son plan d'entraînement séance après séance 3 points	Maîtrise les concepts de filières énergétiques, seuils et surcompensation, les applique à son propre entraînement et les transmet à ses camarades pour les aider à construire leur programme 5 points
Adaptation de l'intensité en cours de séance	Adapte son intensité en réponse aux feedbacks de l'enseignant ou du partenaire d'entraînement 1 point	Formule après la séance les décisions d'adaptation qu'il aurait dû prendre et les lie à des indicateurs physiologiques précis 2 points	Prend seul des décisions d'adaptation d'intensité pendant la course, en les argumentant à partir de ses données et de ses objectifs du jour 3 points	Anticipe les besoins d'adaptation dès la conception de la séance, programme des ajustements conditionnels selon l'état physiologique attendu, et aide ses camarades à développer cette capacité de régulation

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
				5 points
Construction et partage d'un plan d'entraînement	Produit un plan d'entraînement complet sur le cycle en intégrant objectifs, types d'effort et récupération 1 point	Évalue après le cycle l'efficacité de son plan, identifie les écarts avec les résultats obtenus et formule des propositions d'amélioration argumentées 2 points	Construit et pilote seul un programme d'entraînement personnalisé sur le cycle, en ajustant les charges selon ses données et en visant un projet de santé durable au-delà du cours d'EPS 3 points	Conçoit un plan d'entraînement expert pour lui-même, accompagne un camarade dans la construction du sien en adaptant les principes à son profil, et partage ses connaissances physiologiques comme ressource pour le groupe 5 points