Course de durée – Niveau 6e-5e

Course de durée • 6e-5e

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 à une allure continue sur la durée demandée, guidé par l'enseignant pour maintenir le rythme 1 point	Maintient une allure régulière la plupart du temps et explique après coup qu'il a manqué de régularité sur certains passages 2 points	Ajuste seul son allure en cours de course pour maintenir l'effort sur la totalité de la durée prévue 3 points	Anticipe les variations d'allure, optimise son rythme tout au long de la séance et sert de référence au groupe 5 points
Régularité et lecture des temps de passage	Relève ses temps de passage à chaque tour lorsque l'enseignant le lui rappelle 1 point	Note ses temps régulièrement et explique après la course les écarts constatés entre ses passages 2 points	Lit et compare ses temps de passage pendant la course et ajuste seul son allure pour rester dans son projet 3 points	Anticipe les variations à partir de ses temps, adapte son projet en temps réel et aide ses partenaires à lire leurs données 5 points
Gestion de l'effort et récupération entre séries	Gère ses efforts entre les séries lorsque l'enseignant indique les temps de récupération à respecter 1 point	Respecte les temps de récupération et explique après la séance comment il a ressenti la fatigue entre les séries 2 points	Adapte seul la durée ou l'intensité de sa récupération pour enchaîner les séries sans perte d'allure 3 points	Anticipe sa gestion de la récupération dès le début de séance, optimise ses séries et conseille ses pairs sur leur récupération 5 points
Rôle social : observateur et conseil au partenaire	Observe et note les temps de passage de son partenaire lorsque l'enseignant l'y invite 1 point	Relève les temps de son partenaire et lui explique après la course les écarts qu'il a constatés 2 points	Conseille seul son partenaire entre les séries à partir de ses observations pour l'aider à réguler son allure 3 points	Anticipe les besoins de son partenaire, propose un projet de course personnalisé et devient une ressource pour l'ensemble de l'équipe 5 points