Course de durée – Lycée

Course de durée • Lycée

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	Maintient une allure continue sur la durée de la séance en s'appuyant sur les repères fournis 1 point	Court à allure régulière et analyse après la course les moments où il a décroché et les raisons physiologiques associées 2 points	Régule seul et en autonomie son allure pendant toute la séance en s'appuyant sur ses données de VMA et ses sensations 3 points	Anticipe les phases de décrochage, adapte son allure de façon proactive et optimise sa performance globale en guidant ses pairs 5 points
Régularité et lecture des temps de passage	Relève ses temps de passage à chaque tour et les compare à son projet avec l'aide d'un pair ou de l'enseignant 1 point	Analyse de façon autonome ses temps après la course et produit une explication argumentée des écarts par rapport à son projet 2 points	Lit ses temps en temps réel pendant la course et régule immédiatement et seul son allure pour rester dans son projet 3 points	Anticipe les dérives grâce à la lecture continue de ses temps, ajuste son projet dynamiquement et aide ses partenaires à construire le leur 5 points
Gestion de l'effort et récupération entre séries	Gère ses temps de récupération entre les séries en appliquant les consignes fournies 1 point	Gère sa récupération de façon autonome entre les séries et explique après coup les ajustements opérés et leur effet sur sa performance 2 points	Adapte seul et en temps réel la durée et l'intensité de sa récupération pour enchaîner les séries sans perte de performance 3 points	Anticipe sa gestion de la fatigue sur l'ensemble de la séance, construit un plan d'effort personnalisé et le partage avec ses pairs 5 points
Rôle social : observateur et conseil au partenaire	Observe son partenaire, relève ses temps et lui restitue les données lorsqu'on lui en fait la demande 1 point	Analyse les données de son partenaire de façon autonome et lui propose après la course une explication argumentée de ses performances	Conseille seul et en cours de séance son partenaire à partir de l'analyse de ses observations pour l'aider à réguler son projet 3 points	Anticipe les besoins de son partenaire, lui construit un plan de course personnalisé, l'accompagne en temps réel et devient une ressource experte

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