Course de durée – Terminale

Course de durée • Terminale

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 totalité de l'épreuve en utilisant les repères de VMA mis à disposition 1 point	Court à allure régulière et restitue après l'épreuve une analyse structurée de ses variations d'allure en les reliant à des indicateurs physiologiques 2 points	Régule en totale autonomie son allure tout au long de l'épreuve certifiante en s'appuyant sur ses données personnelles et ses sensations affinées 3 points	Anticipe les phases critiques de l'épreuve, optimise sa stratégie de course en continu et devient une référence experte mobilisable par ses pairs en contexte d'évaluation 5 points
Régularité et lecture des temps de passage	Relève et exploite ses temps de passage à chaque tour en s'appuyant sur les outils et repères fournis 1 point	Produit après l'épreuve une analyse autonome et argumentée de ses temps en identifiant les causes des écarts et leur impact sur le résultat final 2 points	Lit ses temps en temps réel pendant l'épreuve et régule seul et immédiatement son allure pour optimiser son projet de performance 3 points	Anticipe les dérives d'allure grâce à la maîtrise experte de ses données, pilote sa performance de façon proactive et accompagne ses pairs dans la construction de leur stratégie 5 points
Gestion de l'effort et récupération entre séries	Gère ses temps de récupération entre les séries en appliquant le protocole d'épreuve défini 1 point	Gère sa récupération de façon autonome entre chaque série et produit après l'épreuve une analyse réflexive de ses choix et de leur impact sur la performance globale 2 points	Adapte seul et en temps réel la durée et l'intensité de sa récupération pour maximiser ses performances sur l'ensemble des séries de l'épreuve 3 points	Anticipe sa gestion énergétique sur l'intégralité de l'épreuve, construit et ajuste un plan d'effort expert et partage ses stratégies avec ses pairs en contexte de certification 5 points
Rôle social : observateur et conseil au partenaire	Observe son partenaire, collecte ses données de passage et les	Analyse les données de son partenaire de façon autonome et	Conseille seul son partenaire en cours d'épreuve à partir de	Anticipe les besoins de son partenaire, lui construit une

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	lui restitue selon le protocole d'observation défini 1 point	lui fournit après l'épreuve un retour structuré et argumenté sur sa performance 2 points	l'analyse experte de ses observations pour lui permettre d'optimiser sa stratégie en temps réel 3 points	stratégie de course sur mesure, l'accompagne tout au long de l'épreuve et assume pleinement un rôle d'expert mobilisable par l'ensemble du groupe en contexte certifiant 5 points