Course en durée — Lycée N1

Course en durée • Lycée N1

Grille d'évaluation Course en durée CA5 Lycée N1 — gestion de l'effort, connaissance de soi, entretien de soi

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Gestion de l'effort sur la durée	Maintient une allure continue sur la durée proposée lorsqu'on le lui rappelle 1 point	Explique après la séance pourquoi il a accéléré ou ralenti et identifie ses variations d'allure 2 points	Ajuste son allure pendant la course pour rester dans sa zone cible sans interruption 3 points	Anticipe les variations de terrain ou de fatigue et adapte son allure pour que l'effort soit optimal du début à la fin 5 points
Exploitation des données physiologiques	Relève sa fréquence cardiaque ou note ses sensations quand on lui demande 1 point	Explique après l'effort le lien entre ses sensations, sa FC et son allure de course 2 points	Utilise ses données de FC et de sensations pendant la séance pour réguler son intensité de façon autonome 3 points	Croise FC, temps de passage et sensations pour bâtir une lecture précise de son état physiologique et ajuster son plan en temps réel 5 points
Adaptation de l'intensité en cours de séance	Accepte de modifier son allure lorsque l'enseignant lui signale un écart avec l'objectif 1 point	Reconnaît après la course les moments où il aurait dû adapter son intensité 2 points	Décide seul de réduire ou d'augmenter l'intensité selon ses ressentis et ses temps de passage 3 points	Anticipe les moments critiques de la séance et ajuste son plan d'intensité avant même d'en ressentir les effets 5 points
Construction d'un plan d'entraînement	Rédige un plan d'entraînement simple lorsqu'on lui fournit un modèle à compléter 1 point	Justifie après la séance les choix d'allure et de durée de son plan à partir de sa VMA et de ses objectifs 2 points	Construit et ajuste seul son plan de séance en fonction de ses données physiologiques et de ses sensations du jour 3 points	Conçoit un plan d'entraînement progressif sur le cycle, intègre récupération et surcharge, et sert de ressource pour ses camarades dans l'élaboration de leur propre plan 5 points

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser