

## C4\_CA1 évaluation compétences demi-fond 5ème

C4_CA1 évalu...mi-fond 5ème	Maitrise insuffisante 10	Maitrise fragile 25	Maitrise satisfaisante 40	Très bonne maitrise 50
<p><b>Performance auto-référencée</b> Capacité à courir au maximum de ses capacités (A1-CG1)</p> <p style="text-align: right;">30%</p>	<p><b>LE NON PERFORMANT :</b> L'élève n'est pas dans une démarche de performance. Il court à des allures loin de sa VMA. L'élève ne joue pas le jeu lors du test VMA. L'élève ne fait pas le travail demandé et cherche à courir le moins vite possible.</p>	<p><b>LE RAPIDEMENT DÉMOBILISÉ :</b> L'élève court à des allures assez proches de sa VMA : perf globale &gt; (VMA-1.5). L'élève abandonne au test VMA un peu avant sa limite. Test VMA peu fiable. L'élève respecte les situations demandées par l'enseignant en début de cours, mais ne fait pas tout ou ne court pas au maximum de ses capacités.</p>	<p><b>LE CHERCHEUR DE PERFORMANCE :</b> L'élève court à des allures proches de sa VMA : perf globale &gt; VMA-1. Le test VMA est fiable. L'élève accepte de réaliser l'ensemble des successions de courses dans les allures maximales demandées.</p>	<p><b>LE CHERCHEUR DE RECORD :</b> L'élève mobilise un haut niveau de sa VMA : perf globale &gt; VMA-0.5. L'élève s'accroche et « donne tout » lors du test VMA. L'élève tente toujours de donner le meilleur de lui-même et court toujours à la limite de ses capacités.</p>
<p><b>Ne pas s'arrêter</b> Capacité à gérer son effort pour ne pas s'arrêter (A3-CG1)</p> <p style="text-align: right;">30%</p>	<p><b>LE MARCHEUR ou LE MULTIPLE ARRÊT :</b> L'élève marche sur une partie de l'épreuve</p>	<p><b>LE COUREUR NON ADAPTÉ :</b> L'élève court sans arrêt, mais sa vitesse n'est pas adaptée à la durée des courses : soit il part trop vite puis « craque », soit il court toujours à la même allure quel que soit la durée.</p>	<p><b>L'ADAPTÉ IRRÉGULIER :</b> L'élève court en adoptant les allures adaptées au type de courses avec peu de sorties de route grâce à une régulation (retour d'information toutes les 1min30).</p>	<p><b>L'ADAPTÉ RÉGULIER :</b> L'élève court en adoptant les allures adaptées au type de courses avec peu de sorties de route sans régulation (sans retour d'information).</p>
<p><b>S'échauffer</b> Capacité à s'échauffer seul et se maintenir chaud (A4-CG2)</p> <p style="text-align: right;">10%</p>	<p><b>L'ATTENTISTE CONTRAINT :</b> L'élève s'échauffe en ne faisant que marcher. L'élève s'assoit sur les temps de récupération entre les courses.</p>	<p><b>LE DISCONTINU :</b> L'élève s'échauffe seul en faisant un footing léger entrecoupé de quelques arrêts et sans progressivité. L'élève reste debout à attendre sur les temps de récupération entre les courses.</p>	<p><b>L'ACTIF CONSTANT :</b> L'élève s'échauffe seul en faisant un footing léger sans arrêt et finit par une courte course à l'allure de la course prévue dans la leçon. L'élève se déplace en marchant pour rester en activité sur les temps de récupération entre les courses.</p>	<p><b>LE TOUJOURS CHAUD :</b> L'élève s'échauffe seul en faisant un footing léger sans arrêt, quelques gammes et fini par une courte course à l'allure de la course prévue dans la leçon. L'élève se déplace en marchant et trotte un peu pour rester en activité sur les temps de non-pratique durant le cours</p>
<p><b>Enchaînement des courses</b> Capacité à gérer son effort et l'enchaînement des courses (A3-CG2)</p> <p style="text-align: right;">10%</p>	<p><b>LE SPONTANÉ :</b> L'élève ne prend pas en compte la fatigue ni l'enchaînement des courses.</p>	<p><b>LE RÉGULÉ A POSTERIORI :</b> L'élève régule la seconde course en fonction de sa fatigue ressentie lors de la course précédente.</p>	<p><b>LE PRÉVOYANT :</b> L'élève prévoit dès la première course de ne pas « se mettre dans le rouge » afin de pouvoir performer aussi pour la course suivante</p>	<p><b>L'ANTICIPEUR :</b> L'élève anticipe ses allures en prenant en compte l'enchaînement des courses, sa fatigue, les conditions climatiques et son état de forme du moment.</p>
<p><b>Observation et coaching</b> Capacité à remplir une fiche et guider un camarade (A5-CG3)</p> <p style="text-align: right;">20%</p>	<p><b>LE SPECTATEUR :</b> L'élève n'observe et ne conseille pas.</p>	<p><b>LE RELEVEUR D'INFORMATIONS :</b> L'élève observe son coureur, relève les indices mais ne conseille pas son partenaire.</p>	<p><b>L'OBSERVATEUR RÉGULATEUR À POSTERIORI :</b> L'élève observe son coureur, relève des indices fiables et régule à posteriori.</p>	<p><b>LE COACH PERTINENT :</b> L'élève observe son coureur, relève des indices fiables et régule son coureur en temps réel de manière pertinente.</p>