

C4_CA1 : 1/2 fond 5ème LCS

C4_CA1 : 1/2 fond 5ème LCS	Maitrise insuffisante 10	Maitrise fragile 25	Maitrise satisfaisante 40	Très bonne maitrise 50
Performance auto-référencée Capacité à courir au maximum de ses capacités (AFC1-CG1) <div style="text-align: right;">30%</div>	<p>LE NON PERFORMANT : L'élève ne court pas aux allures déterminées par les contrats. Au moins deux plots de retard ou d'avance pour chacune des courses. L'élève ne joue pas le jeu lors du test VMA.</p>	<p>LE RAPIDEMENT DÉMOBILISÉ : L'élève court à des allures assez proches de ses contrats : 1 ou 2 courses avec 2 plots d'avance ou de retard. L'élève abandonne au test VMA un peu avant sa limite. Test VMA peu fiable.</p>	<p>LE CHERCHEUR DE PERFORMANCE : L'élève court à des allures proches de ses contrats : aucune course avec 2 plots d'écart. Le test VMA est fiable. L'élève accepte de réaliser l'ensemble des successions de courses dans les allures demandées.</p>	<p>LE CHERCHEUR DE RECORD : L'élève essaie d'améliorer ses contrats à chaque séances. 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>
Ne pas s'arrêter Capacité à gérer son effort pour ne pas s'arrêter (AFC1-CG1) <div style="text-align: right;">25%</div>	<p>LE MARCHEUR : L'élève marche sur une partie des deux courses</p>	<p>LE COUREUR NON ADAPTÉ : L'élève court avec un arrêt dans une ou deux courses, sa vitesse n'est pas adaptée à la durée des courses</p>	<p>L'ADAPTÉ IRRÉGULIER : L'élève court avec des allures adaptées au type de courses sans s'arrêter grâce à une régulation (retour d'information toutes les 1min30).</p>	<p>L'ADAPTÉ RÉGULIER : L'élève court sans s'arrêter, avec les allures adaptées au type de courses, sans retour d'information.</p>
S'échauffer Capacité à s'échauffer seul et se maintenir chaud (AFC4-CG2) <div style="text-align: right;">10%</div>	<p>L'ATTENTISTE CONTRAINT : L'élève s'échauffe en ne faisant que marcher. L'élève s'assoit sur les temps de récupération entre les courses.</p>	<p>LE DISCONTINU : L'élève s'échauffe 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>L'ACTIF CONSTANT : L'élève s'échauffe en faisant un footing léger sans arrêt et finit par une courte course à l'allure de la course suivante prévue. L'élève se déplace en marchant pour rester en activité sur les temps de récupération entre les courses.</p>	<p>LE TOUJOURS CHAUD : L'élève s'échauffe en faisant un footing léger sans arrêt, quelques gammes et fini par une courte course à l'allure de la course prévue. L'élève se déplace en marchant et trotte un peu pour rester en activité sur les temps de non-pratique durant le cours.</p>
Ordre des courses et choix pertinent des 2 courses. Capacité à gérer son effort et l'enchaînement des courses (AFC1 et AFC2-CG2) <div style="text-align: right;">25%</div>	<p>L'INCONNU : L'élève ne prend pas en compte ses capacités ni le travail effectué durant tout le cycle. Le choix de ses 2 courses n'est pas pertinent ainsi que l'ordre proposé.</p>	<p>L'INDÉCIS : L'élève propose un ordre ou un choix de course non pertinent et qui ne tient pas compte de ses capacités.</p>	<p>LE PRÉVOYANT : L'élève prévoit avec justesse dès le début de la séance l'ordre de ses courses en tenant compte de ses résultats de la séance précédente. La sélection des courses est pertinente ainsi que l'ordre.</p>	<p>L'ANTICIPEUR : 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. Le choix des courses ainsi que l'ordre proposé est tout à fait adapté.</p>
Analyse et régulation sur soi (AFC5-CG3) <div style="text-align: right;">10%</div>	<p>LE SPECTATEUR : l'élève et ne tient pas compte du retour fait sur l'analyse de la FC.</p>	<p>LE RELEVEUR D'INFORMATIONS : L'élève relève les indices à partir du cardio et des repères objectivables, mais ne fait pas d'adaptation.</p>	<p>L'OBSERVATEUR RÉGULATEUR À POSTERIORI : L'élève relève des indices fiables et régule à posteriori.</p>	<p>LE COACH PERTINENT : L'élève relève des indices fiables et régule ses courses de manière pertinente.</p>