

Conduites typiques en 1/2 fond

CRITERES	1	2	3	4
ECART AU PROJET	L'élève court sans projet. Les écarts sont supérieurs à 20".	Collège : des erreurs sont commises dans la correspondance entre la VMA choisie et la durée de la course ou dans les temps de récupération choisis. Lycée : l'écart se situe entre 11 et 20".	Collège : projet de performance avec des valeurs de VMA adaptées pour chaque course. Le projet est réalisé à 0,5 km/h près. Lycée : l'écart se situe entre 5 et 9".	Collège : L'élève gère seul toute la séquence de course avec des choix pertinents et respectés des pourcentages de la VMA, de la durée des courses et de la récupération. Le projet est réalisé à moins de 0,5 km/h près. Lycée : l'écart se situe entre 4 et 2".
STRATEGIE	Les courses sont enchaînées sans rechercher une performance maximale.	Annonce des temps bien en deçà du record personnel pour éviter l'inconfort respiratoire. L'écart de vitesse entre les courses se situe entre 0,8 et 1,2 km/h.	Annonce des temps proches du record personnel pour tenir l'allure sur les différentes courses. L'écart de vitesse entre les courses se situe entre 0,5 et 0,8 km/h.	Annonce des temps proches du record personnel pour optimiser la performance. L'écart de vitesse entre les courses se situe entre 0 et 0,4 km/h.
PREPARATION	Echauffement absent ou limité à des séquences de footing courtes.	S'échauffe de manière anarchique sans suivre les phases et les principes d'échauffement.	Respect des phases et principes : 1. Mise en route (6' à 8'). 2. Echauffement articulaire et musculaire (6'). 3. Accélération progressives (3 à 5 x 30m). 4. Travail d'allure (au moins 2 x 30" à l'allure du 1er 500).	Le temps d'échauffement (20') est utilisé dans son intégralité, avec une activité continue.
RECUPERATION	S'assoit ou reste debout sur place à discuter	Marche.	Collège : Les temps de récupération choisis sont pertinents mais pas toujours respectés. Lycée : respect des phases et principes : 1. Attente du retour à un rythme respiratoire de confort (2 à 3') 2. Alternance de marches et de courses lentes (50 % VMA). 3. L'élève recherche le relâchement musculaire.	L'élève se prépare avant le départ pour faire augmenter sa fréquence cardiaque (accélération)
CHRONOMETREUR	Le chronomètre est mal déclenché voir pas du tout.	Chronomètre avec quelques erreurs les différents paramètres de la séquence de course (temps de course, récupération, prise de pouls, etc.).	Communique avec son coureur pour donner le départ. Chronomètre de manière précise certaines séquences et certains paramètres des courses (temps de course, récupération, prise de pouls, etc.).	Chronomètre de manière précise toutes les séquences et tous les paramètres des courses.
OBSERVATEUR	Fiche d'observation non remplie.	Recueil des données insuffisamment fiables.	Recueil des données simples de manière fiable.	Recueil des données variées de manière fiable pour donner des conseils pertinents.
UTILISATION DE REPERES SUR SOI / EXTERIEURS	Les repères donnés ne sont pas pris en compte pour modifier l'allure.	L'élève effectue ses parcours en utilisant principalement des repères extérieurs.	L'élève effectue son projet en prenant principalement des repères sur lui. Peu de mise en relation entre les repères sur soi et les repères extérieurs.	L'élève effectue son projet en prenant principalement des repères sur lui (fréquence cardiaque, échelle respiratoire, sensations musculaires) en réalisant des mises en relation pertinentes.