

TRIATHLON SANTE (ASDEP) CC5

(Activité Sportive de Développement et d'Entretien Physique)

Compétences attendues

Principes d'élaboration de l'épreuve

Niveau 3 :

Produire une séance d'un ensemble de situations cohérentes et personnalisées selon les thèmes choisis

Niveau 4 :

Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement adapté

Un triathlon choisi parmi les cinq thèmes suivants (selon l'aptitude partielle du candidat) : échauffement musculaire et physiologique (mobilisations articulaires, déplacements, étirements brefs), travail cardio-pulmonaire (alternance d'efforts et de récupération : 15"/15"), musculation sans charge ou charge légère, étirements longs de récupération, relaxation.

L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant de pratiquer, selon les possibilités du candidat, trois activités prises dans les thèmes proposés.

Le candidat présente son projet en début de séance : difficultés motrices, objectif, thèmes choisis, situations, plan d'entraînement.

Le candidat réalise sa séance (durée de pratique : 20' sauf contre-indication).

Objectif 1 : la pratique vise un état de santé temporaire (continuité ou amélioration).

Objectif 2 : la pratique vise les moyens d'une adaptation (handicap, obésité, maladie...).

Le candidat apporte un commentaire sur son plan d'entraînement et sa séance à partir de son ressenti, de connaissances scientifiques et techniques, de ses résultats.

Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 3 non atteint	Degré d'acquisition du Niveau 3	Degré d'acquisition du Niveau 4.
4/20	Conception Réalisation Justification : thèmes et groupes musculaires	De 0 à 1 point : - aberration dans le choix des thèmes ; - aberration dans la construction de la séance ou du plan d'entraînement ; - pas de justification des choix ou justification par défaut.	De 2 à 3 points : - le projet dans les activités est cohérent et justifié ; - les informations données justifient les choix prévus.	De 3,5 à 4 points : - le projet est adapté, il relève d'une préparation complète et concrète ; - les connaissances s'appuient sur des données scientifiques et/ou techniques.
13/20	Produire un effort adapté à ses ressources et à son projet	De 0 à 4,5 points : - le triathlon est incomplet ; - postures de travail non respectées ; - les situations prévues ne sont pas maîtrisées ; - aucun souci de sa sécurité ou du placement de sa respiration.	De 5 à 10 points : - le triathlon proposé est globalement maîtrisé ; - le volume de pratique est moyen ; - les postures sont partiellement stables ; - respiration partiellement adaptée ; - travail en autonomie ou en sécurité.	De 11 à 13 points : - le triathlon est maîtrisé avec un volume de pratique satisfaisant ; - les postures sont stabilisées ; - la respiration est adaptée aux efforts ; - la pratique se fait en sécurité pour soi et pour autrui.
3/20	Analyser et réguler de façon explicite sa prestation physique	De 0 à 1 point : - le bilan est sommaire ou partiellement erroné ; - la séance est isolée d'un projet global ; - pas de régulation envisagée.	2 points : - le bilan est donné en termes de réussite et tient compte des limites actuelles ; - la séance est replacée dans un projet à moyen terme ; - la régulation est envisagée.	3 points : - le bilan est expliqué et justifié à partir du ressenti et des connaissances des activités ; - le bilan s'inscrit dans le long terme avec des régulations pertinentes.