Champ d'apprentissage n° 1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

APSA : Course de demi-fond

Repères d'évaluation de l'AFL1 « S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision. »

Principe d'élaboration de l'épreuve du champ

Courses de 500m : Le candidat doit tout à la fois chercher à réaliser la meilleure performance sur 500m (2 tours de stade) et stabiliser la performance sur 3 répétitions. Le chronométrage est assuré par l'enseignant à la seconde. Les élèves réalisent leurs courses sans montre, ni chronomètre mais un temps de passage est transmis à mi-course (250m). Entre chaque 500m, une pause de 8 à 10'est réalisée. Lors de l'évaluation finale, les élèves sont répartis par l'enseignant en groupes de 10/12 élèves de performances hétérogènes. Le candidat annonce avant la course laquelle entre C1, C2 et C3 sera la plus rapide et doit adopter la stratégie de course lui permettant de réaliser celle-ci sur la course annoncée.
Les élèves sont évalués en référence à 2 indicateurs : élément 1 et élément 2
Elément 1 : meilleure performance sur 500m parmi C1, C2 ou C3
Elément 2 : correspond à l'écart entre le 500m le plus rapide et 500 m le plus lent

AFL 1 noté sur 12 pts

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation												
La Performance Maximale	Filles	2'55	2'49	2'43	2'38	2'32	2'26	2'20	2'16	2'12	2'06	2'	1'54	1'48
	NOTE/3	0	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
	Garçons	2'27	2'21	2'15	2'09	2'03	1'57	1'52	1'48	1'44	1'38	1'32	1'26	1'22
Efficacité technique Ecart en secondes entre meilleure performance et 500m le plus lent		>19	17	15	13	12	11	10	9	8	7	6	4	2
NOTE/3		0	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6

Repères d'évaluation de l'AFL2

« S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »

Evalué à l'aide d'un carnet d'entrainement ou d'un recueil de données sur la séquence et réalisation projet de course lors de l'épreuve finale

2 éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Se préparer, récupérer pour un effort spécifique.	***Entraînements inadapté*** *Echauffement incomplet. *récupérations passives, statiques *Assiduité perlée, irrégulière	***Entraînement partiellement adapté*** *Préparation et récupération stéréotypées. *Séances réalisées à minima, les exigences sont assurées, *élève peu autonome dépend de ses partenaires	***Entraînement adapté*** *Préparation méthodique et récupération adaptées à l'effort. *élève autonome, qui prend des initiatives, propose des exercices adapte les charges de travail	***Entraînement et échauffement optimisé*** *Préparation méthodique et récupération adaptées à l'effort et à soi. *Elève capable **de prises d'initiatives**, **lucide** dans ses choix, et **constructif** dans le travail en groupe.
Construire et réguler un projet de course pour performer.	**Meilleur temps annoncé non réalisé sur la course visée et/ou > à 5''** *pas de stratégie de course lors de l'évaluation finale *courses instinctives durant les différents tests du cycle *peu persévérant	**Meilleur temps annoncé non réalisé sur la course visée et/ou < 5''** *Stratégie de course peu ou pas efficace lors de l'évaluation finale et durant les différents tests de la séquence * reste régulier dans son investissement ***élève reste dans sa zone de confort**	**Meilleur temps annoncé réalisé sur la course visée mais >5''** * Stratégie de course le plus souvent efficace ***élève sort dans sa zone de confort, se montre persévérant**	**Meilleur temps annoncé réalisé sur la course visée et<5''** *Stratégie de course efficace lors de l'évaluation finale et durant les différents tests du cycle *Teste ses capacités en s'approchant de ses limites, en toute **lucidité**

Repères d'évaluation de l'AFL3

« Assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. » Choix d'un rôle parmi 2

	Degré 1 Rôles assumés de manière aléatoire	Degré 2 Rôles partiellement assumés	Degré 3 Rôles préférentiels assumé	Degré 4 Rôles assumés de manière constructive
Partenaire Entraîneur Observateur	-Peu attentif à la prestation de son partenaire -Les informations sont prélevées de façon aléatoire et irrégulièrement transmises -Délègue le rôle de chronométreur, tous les temps ne sont pas pris	-Attentif à la prestation de son partenaire, l'encourage et apporte des conseils simples -Les informations sont prélevées mais partiellement transmises ou non transmises au moment opportun -Permet à son partenaire de réaliser l'exercice correctement -Temps de course pris partiellement, les temps de récupération sont parfois oubliés	-Attentif à la prestation de son partenaire, encourage de façon constructive et apporte des conseils pertinents -Les informations sont prélevées et transmises de façon pertinente -Permet à son partenaire de maintenir une allure, de s'engager dans les exercices, de récupérer et de s'échauffer correctement/chronomètre et fait respecter les temps de récupération	-Attentif à la prestation de son partenaire, encourage et apporte des conseils pertinents à différents moments de l'entrainement -Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises au moment opportun -Permet à son partenaire d'être plus efficace en apportant des conseils avisés /chronomètre et fait respecter les temps de récupération avec une attitude

Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves. Trois choix sont possibles

Choix 1 : AFL2 = 4 pts / AFL3 = 4 pts Choix 2 : AFL2 = 6 pts / AFL3 = 2 pts Choix 3 : AFL2 = 2 pts / AFL3 = 6 pts.

	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
	AFL2	AFL3	AFL2	AFL3	AFL2	AFL3	AFL2	AFL3
Choix 1	1	1	2	2	3	3	4	4
Choix 2	0.5 - 1	0.5	1.5 - 2.5	1	3 - 4.5	1.5	5 – 6	2
Choix 3	0.5	0.5 - 1	1	1.5 - 2.5	1.5	3 - 4.5	2	5 - 6

- AFL2 : Un carnet d'entrainement ou fiche de suivi reprendra les performances réalisées à chaque séance par l'élève et permettra de juger ou non de l'atteinte des objectifs fixés par l'enseignant et validera ou non la pertinence du projet de course

- AFL 3 : l'élève est évalué à la fois dans le rôle de coach/observateur et en tant que juge

Les AFL 2 et 3 sont évalués au cours de la séquence demi-fond et en partie le jour de l'évaluation terminale.

Lycée Val de Saône TREVOUX