

CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

Principe d'élaboration de l'épreuve de demi-fond

AFL1 : S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les effets musculaires et respiratoires nécessaires et en réalisant le meilleur compromis entre la performance maximale réalisée sur une course et le maintien de la vitesse lors de la répétition des 3 courses de 500m.

L'épreuve consiste à la réalisation de 3 courses de 500 m chronométrées par un enseignant à la seconde. Les élèves seront évalués au cours de la séquence sur leur capacité à organiser eux-mêmes une séance de travail. Les élèves réalisent leurs courses sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 250 m. Entre chaque course de 500 m, le coureur dispose d'une pause de 10 minutes maximum.

Les élèves sont évalués sur l'AFL 1 en référence à 2 indicateurs.

1 : correspond à la meilleure performance sur 1500 m (addition des temps C1, C2, C3).

2 : correspond à l'efficacité technique de la performance lors de chaque course. L'indicateur est le différentiel entre le meilleur temps réalisé sur 500 m (en C1, C2 ou C3) et les 2 autres.

Exemple : si le meilleur temps est réalisé en C2, alors l'indicateur retenu est : (C1 – C2) + (C3 – C2).

L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au cours du cycle d'enseignement. Le candidat doit choisir avant l'épreuve la répartition des 8 points entre l'AFL2 et l'AFL3 et ce choix ne peut être modifié. L'AFL3 sera évalué à partir de l'efficacité dans un des 2 rôles choisis parmi ceux de chronométreur, starter.

Trois possibilités : AFL2 : 4 pts / AFL3 : 4 pts ; AFL2 : 6 pts / AFL3 : 2 pts ; AFL2 : 2 pts / AFL3 : 6 pts.

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																			
		Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4				
12 pts	La performance maximale=somme des performances	Garçons	9	8,32	8,05	7,38	7,11	6,49	6,28	6,10	5,53	5,36	5,24	5,14	5,05	4,56	4,48	4,40	4,34	4,29	4,24
	note	0,25	0,33	1.7	1.1	1.4	1.7	2.1	2.4	2.8	3	3.2	3.5	3.9	4.2	4.6	4.8	5.3	5.7	6	
	Filles	10,2	9,50	9,24	8,59	8,37	8,15	7,56	7,38	7,20	7,00	6,47	6,31	6,17	6,03	5,55	5,47	5,41	5,35	5,30	
8 pts	Efficacité technique	Foulées inégales, le candidat subit la course. Il enchaîne les courses sans intention technique et tactique.					Le candidat modifie sa foulée avec la fatigue et perd en efficacité en deuxième partie de course.					Le candidat stabilise sa foulée en gérant le couple amplitude/fréquence. Il utilise des postures et des actions en course efficaces.					Le candidat utilise des repères espace/temps pour réguler sa course. Il optimise ses ressources énergétiques en utilisant des techniques de course efficaces.				
		Ecarts en s	20	18	16	15	Ecarts en s	14	13	12	11	Ecarts en s	10	9	7	6	Ecarts en s	5	4	3	2
		notes	0.25	0,5	0.75	1.25	notes	1,5	1.75	2	2,5	notes	3	3.5	4	4.25	notes	4.5	5	5.5	6
8 pts	S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	Echauffement désordonné, Récupération irrégulière. Manque de planification. Le candidat répète des courses à des allures non maîtrisées. Pas de projet d'allure clairement défini en début de séance. Pas de réflexion sur les temps réalisés. Abandons fréquents 0 à 1 pt ou 0 à 1.5pt ou 0 à 0.5 pt					Le candidat s'engage dans l'activité avec réflexion. Il choisit des allures peu appropriées à ses ressources. Il utilise un seul repère de progressivité. Il se montre à l'écoute de ses sensations corporelles : essoufflement, sudation, douleurs musculaires. 1.25 à 2 pts ou 1.75 à 3 pts ou 0.75 à 1 pt					Le candidat se montre volontaire face à la pénibilité du type d'effort. Les courses sont réalisées en totalité dans le temps envisagé mais sans adaptation de la vitesse en fonction de ses ressentis. 2.25 à 3 pts ou 3.25 à 4.5 pts ou 1 à 1.5 pt					Le candidat prend du recul sur les actions menées, régulation et projection actualisation du travail à mener. Il régule ses efforts en mettant en relation des indicateurs externes (chrono) et ses ressentis (musculaires et respiratoires). Son projet est réalisé en totalité et dans le temps annoncé grâce à des ajustements opportuns en cours de réalisation. 3.25 à 4 pts ou 4.5 à 6 pts ou 1.75 à 2 pts				
	Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.	Informations prélevées et transmises de façon aléatoire. 0 à 1 pt ou 0 à 1.5pt ou 0 à 0.5 pt					Les informations sont prélevées mais partiellement transmises selon le rôle. 1.25 à 2 pts ou 1.75 à 3 pts ou 0.75 à 1 pt					Connaît le règlement de l'épreuve, l'applique et le fait respecter en fonction de son rôle. Les informations sont prélevées et transmises. 2.25 à 3 pts ou 3.25 à 4.5 pts ou 1 à 1.5 pt					Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles. Des informations fiables sont prélevées, sélectionnées et transmises dans le rôle choisis. 3.25 à 4 pts ou 4.5 à 6 pts ou 1.75 à 2 pts				

Conditions de la mise en œuvre

CA 1 : demi-fond

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.

AFL2: S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

AFL3: Choisir et assumer un rôle qui permette un fonctionnement collectif solidaire.

	AFL Évalués dans le cadre du CC	APSA retenues	AFL Spécifiés (compétences à construire)	Éléments prioritaires retenus
Seconde	AFL1 AFL2 AFL3	4x350m	<p>AFL1: Maintenir le plus longtemps l'allure optimale choisie correspondant à la distance courue</p> <p>AFL2: S'investir au maximum afin de réaliser la meilleure performance en relevant toutes les informations permettant de mieux se connaître afin d'établir un projet fiable et ajusté</p>	<p>Acquérir des paramètres succincts d'entraînement : intensité et durée de l'action, durée et nature de la récupération, quantité de travail.</p> <p>Identifier et expérimenter différentes allures (échauffement, endurance fondamentale, VMA) en fonction de repères interne ou extérieur.</p> <p>Suivre et noter sur un carnet de suivi sa progression au sein d'un groupe d'entraînement homogène en y intégrant les paramètres d'entraînement travaillés.</p> <p>Apprendre à se connaître dans un effort soutenu.</p> <p>Participer activement aux tâches collectives en s'impliquant au sein du groupe de travail pour donner : les départs, les temps.</p>
Première	AFL1 AFL2 AFL3	3x500m	<p>AFL3: Choisir et assumer un rôle parmi les rôles proposés (starter, chronométrateur)</p>	<p>Faire le lien entre la durée et l'intensité de l'effort.</p> <p>Adapter son allure à la durée et à la distance de l'épreuve.</p> <p>Maintenir son effort jusqu'à ce que la ligne d'arrivée soit franchie.</p> <p>Travailler en groupe et partager les informations nécessaires à la progression de tous.</p>
Terminale	AFL1 AFL2 AFL3	3x500m		<p>Organiser sa préparation en anticipant sa séance par l'intermédiaire d'un carnet de suivi</p> <p>Prendre une part active à la progression des autres élèves du groupe.</p> <p>S'impliquer dans un des différents rôles nécessaires au bon déroulement des séances : chronométrage, starter ...</p>

OUTIL DE SUIVI DES ACQUIS DE L'ÉLÈVE DANS L'ACTIVITE

AFL du champ d'apprentissage	Déclinaison de l'AFL dans l'activité	Choix d'Éléments prioritaires déclinés dans l'APSA pour atteindre les AFL	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>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</p>	<p>Maintenir le plus longtemps l'allure optimale choisie correspondant à la distance courue</p>	<p>Faire le lien entre la durée et l'intensité de l'effort.</p> <p>Adapter son allure à la durée et à la distance de l'épreuve</p>	<p>Foulées inégales, la course est subie.</p> <p>L'élève enchaîne les courses sans intention technique et tactique.</p>	<p>La foulée se modifie avec la fatigue et perd en efficacité en deuxième partie de course.</p>	<p>La foulée se stabilise grâce à une meilleure gestion du couple amplitude/fréquence.</p> <p>L'élève utilise des postures et des actions en course efficaces.</p>	<p>Des repères espace/temps sont utilisés par l'élève afin de réguler sa course.</p> <p>Il optimise ses ressources énergétiques en utilisant des techniques de course efficaces.</p>
<p>AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.</p>	<p>S'investir au maximum afin de réaliser la meilleure performance en relevant toutes les informations permettant de mieux se connaître afin d'établir un projet fiable et ajusté</p>	<p>Travailler en groupe et partager les informations nécessaires à la progression de tous.</p> <p>Organiser sa préparation en anticipant sa séance par l'intermédiaire d'un carnet de suivi</p>	<p>Echauffement désordonné, Récupération irrégulière. Manque de planification. Répétition des courses à des allures non maîtrisées.</p> <p>Pas de projet d'allure clairement défini en début de séance.</p> <p>Pas de réflexion sur les temps réalisés.</p> <p>Abandons fréquents.</p>	<p>S'engage dans l'activité avec réflexion.</p> <p>L'élève choisit des allures peu appropriées à ses ressources.</p> <p>Il utilise un seul repère de progressivité.</p> <p>Il se montre à l'écoute de ses sensations corporelles : essoufflement, sudation, douleurs musculaires.</p>	<p>Le candidat se montre volontaire face à la pénibilité du type d'effort.</p> <p>Les courses sont réalisées en totalité dans le temps envisagé mais sans adaptation de la vitesse en fonction de ses ressentis.</p>	<p>L'élève prend du recul sur les actions menées, régulation et projection, actualisation du travail à mener.</p> <p>Il régule ses efforts en mettant en relation des indicateurs externes (chrono) et ses ressentis (musculaires et respiratoires) et en partageant ses ressentis avec son groupe de travail.</p>
<p>AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.</p>	<p>Choisir et assumer un rôle parmi les rôles proposés (starter, chronométrateur)</p>	<p>Prendre une part active à la progression des autres élèves du groupe.</p> <p>S'impliquer dans les différents rôles nécessaires au bon déroulement des séances : chronométrateur, starter</p>	<p>Implication dans le rôle de façon aléatoire.</p>	<p>L'engagement dans le rôle est irrégulier et partiel.</p>	<p>Connaît le règlement de l'épreuve,</p> <p>l'applique et le fait respecter en fonction de son rôle.</p>	<p>Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leur rôle.</p>