

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

APSA	Demi-fond
-------------	------------------

Principes d'évaluation :

- L'AFL1 s'évalue le jour du CCF en croisant la performance réalisée et l'efficacité technique.
- L'AFL2 s'évalue au fil de la séquence d'enseignement et le jour de l'épreuve, il permet d'identifier la capacité de l'élève à se préparer et à s'entraîner.
- L'AFL3 s'évalue au fil de la séquence d'enseignement, il permet d'identifier la capacité à observer un coureur et à conseiller un partenaire pour ses choix de course.

Barème et notation :

- L'AFL1 est noté sur 12 points
- Les AFL2 et AFL3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6

Choix possibles pour les élèves :

- AFL2 et AFL3 : le poids relatif dans l'évaluation



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 des épreuves du champ d'apprentissage

Chaque candidat réalise 3 courses de 500 m (récupération 10 min maximum entre chaque course), chronométrées à la seconde près par un enseignant. Les candidats courent sans montre ni chronomètre, un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. Avant chaque course le candidat annonce le temps qu'il compte faire.

La note de performance est calculée en croisant le total des 3 temps de 500m avec l'indice d'efficacité technique (pourcentage de VMA) représentant l'intensité de réalisation des courses (voir exemple pour un total de 6 :12 à 100% de VMA)

Le total des écarts entre le temps annoncé et le temps réalisé sert pour valider l'évaluation faite au cours du cycle de l'AFL2 sur la capacité de l'élève à se préparer et à s'entraîner.

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4						
La perf maximale	Filles	10:48	10:18	10:00	9:36	9:12	8:51	8:36	8:15	8:00	7:45	7:30	7:15	7:00	6:48	6:36	6:24	6:18	6:12	6:09	6:00	5:54	5:48	5:42	5:36	5:30
		3:36	3:26	3:20	3:12	3:04	2:57	2:52	2:45	2:40	2:35	2:30	2:25	2:20	2:16	2:12	2:08	2:06	2:04	2:02	2:00	1:58	1:56	1:54	1:52	1:50
		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
	Garçons	8:00	7:48	7:36	7:24	7:12	7:00	6:48	6:36	6:24	6:12	6:00	5:48	5:36	5:30	5:24	5:15	5:09	5:00	4:54	4:45	4:39	4:30	4:24	4:15	4:09
		2:40	2:36	2:32	2:28	2:24	2:20	2:16	2:12	2:08	2:04	2:00	1:56	1:52	1:50	1:48	1:45	1:43	1:40	1:38	1:35	1:33	1:30	1:28	1:25	1:23
Note		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
L'efficacité technique		Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives.						Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives						Une vitesse utile contrôlée, qui sert la coordination des actions propulsives						Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives						
Indice d'efficacité technique		<80%	80%	83%	86%	89%	92%	94%	96%	98%	100%	101%	102%	103%	104%	105%	106%	107%	108%	109%	110%					
% de VMA		<80%	80%	83%	86%	89%	92%	94%	96%	98%	100%	101%	102%	103%	104%	105%	106%	107%	108%	109%	110%					

Repères d'évaluation de l'AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

À l'aide d'un carnet d'entraînement ou d'un recueil de données

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4					
S'entraîner	<p>Entraînement inadapté</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Total des écarts supérieur à 20 s ➤ Faible engagement dans les séances quel que soit les exercices proposés. 	<p>Entraînement partiellement adapté</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Total des écarts compris entre 15 s et 20 s. ➤ Implication modérée dans les séances, s'engage dans les exercices selon ses aptitudes. 	<p>Entraînement adapté</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Total des écarts compris entre 12 s et 15 s. ➤ Bonne implication dans les séances montrant le désir de progrès : engagement régulier dans les différents exercices. 	<p>Entraînement optimisé</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Total des écarts inférieur à 12 s. ➤ S'engage de manière soutenue sur l'ensemble des séances : Élève moteur capable d'identifier plusieurs axes de progrès pour lui-même ou un partenaire, il choisit des exercices adaptés pour les travailler. 					
S'échauffer	<ul style="list-style-type: none"> ➤ S'échauffe de façon aléatoire et désorganisé ; le protocole d'échauffement n'est pas identifiable. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ S'échauffe en étant guidé par un protocole spécifique ; suit l'échauffement du groupe. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ S'échauffe de manière progressive (échauffement général et spécifique). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ S'échauffe de manière progressive (échauffement général et spécifique) et de mener l'échauffement pour ses partenaires. 					
Points	0	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2

Repères d'évaluation de l'AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire**Rôle d'observateur / coach**

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4					
Observateur	➤ Observe, mais en commettant beaucoup d'erreurs, d'oublis.	➤ Observe, mais commet des erreurs.	➤ Tiens avec attention son rôle d'observateur, le recueil de données est fiable.	➤ S'engage pleinement dans son rôle d'observateur.					
Coach	Peu d'implication dans le rôle de coach. Reste centré sur sa pratique.	➤ Repère quelques points forts et faibles du coureur observé, mais n'a pas de conseil à proposer susceptible de le faire progresser.	➤ Repère les points forts et les points faibles du coureur observé pour proposer des solutions pour progresser.	➤ Propose une analyse et des conseils pour progresser.					
Points	0	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2

Les AFL 2 et AFL3 sont notées sur 8 points, la répartition est au choix des élèves.

3 choix sont possibles :

- **CHOIX 1** : AFL2 coef 2 + AFL3 coef 2 = 8 points (4+4).
- **CHOIX 2** : AFL2 coef 3 + AFL3 coef 1 = 8 points (6+2).
- **CHOIX 3** : AFL2 coef 1 + AFL3 coef 3 = 8 points (2+6).

Annexe 1 : les seuils de performance fixés au niveau national

Seuil de performance national médian : Passage du degré 2 au degré 3			Garçons	Filles
Familles	Exemples d'épreuves		Perf	Perf
1/2 fond	500m		1'52	2'20
	750m		2'55	3'40
	800m		3'05	3'55
	1000m		4'00	4'59
	1200m		4'55	6'04
	1500m		6'25	7'50
	1'30		425m	325m
	3'		775m	615m
	4'30		1100m	915m
Haies longues/basses	200m haies	Garçons : 76cm et filles 65cm	35''4	42''5
Haies courtes/hautes	50m haies	Garçons : 84 cm et filles 76cm	9''8	11''1
Sprint long	200m		29''2	35''
Sprint court	50m		7''4	8''5
Relais court	4x50m		29''2	34''7
Lancers	Disque	Garçons 1,5kg et filles 1kg	18,5m	12,5m
	Javelot	Garçons 700g et filles 500g	20,45	13m
	Poids	Garçons 5kg et filles 3kg	7,1m	6m
Sauts	Hauteur		1,39m	1,14m
	Perche		2,10m	1,6m
	Multi-bond	Penta-bond	12,5m	10,1m
	Multi-bond	Triple saut	9,4m	7,6m
	Longueur		3,9m	2,9m
Natation de vitesse	50m crawl		40''	53''
	50m multi-nages ou autres nages		46''	57''5