

Établissement : LYCEE V HAVEL BEGLES

Éléments de contexte et choix réalisés par l'équipe pédagogique :

CA1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable une échéance donnée

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 les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

Principes d'élaboration de l'épreuve dans l'APSA :

L'épreuve : Les élèves se répartissent par binôme ou groupe de même niveau afin d'élaborer un projet de course pour effectuer un **800 mètres**.

Etre capable de construire un échauffement adapté, trouver et faire évoluer son allure de course.

Un travail de coopération est demandé, observer, analyser et échanger dans le seul but d'améliorer sa performance.

Éléments à évaluer

Éléments à évaluer																													
	Filles	4.34	4.31	4.28	4.25	4.22	4.19	4.16	4.12	4.08	4.04	4.01	3.58	3.55	3.52	3.45	3.38	3.32	3.26	3.20	3.14	3.08	3.02	2.56	2.50	2.44			
La performance maximale													Seuil national de performance																
	Garçons	4.05	4'	3.55	3.50	3.45	3.40	3.35	3.30	3.25	3.20	3.15	3.10	3.05	3'	2.55	2.50	2.45	2.40	2.35	2.31	2.27	2.23	2.20	2.17	2.15			
		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 L'indice chiffré révèle :		Peu d'intensité en course Foulée incomplète Peur de l'effort, manque d'engagement						Intensité moyenne Foulée complète mais raideur du haut du corps Détermination irrégulière						Bonne intensité de course. Foulée complète avec haut du corps relâchés Déterminé à chaque séance						Foulée puissante et engagée Relance en permanence sa vitesse Haut du corps relâché, très actif vers l'avant.									
		Temps de passage non respectés						Temps de passage irréguliers						Respecte les temps de passage						Améliore et respecte tps de passage									

Repères d'évaluation de l'AFL2 : A définir

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Entraînement inadapté : Echauffement incomplet. Carnet de bord et ses consignes non tenus. Manque d'engagement Récupération durant et après séance, négligée.	Entraînement partiellement adapté : Echauffement cohérent mais sans engagement. Complète son carnet de bord sans en chercher l'utilité. Crainte de l'effort mais s'y engage.	Entraînement adapté : Echauffement adapté à l'effort demandé. Utilise son carnet pour y adapter ses séances S'engage avec détermination Concentration dans la récupération durant et après la séance.	Entraînement optimisé : Echauffement adapté proche de l'allure définie. Carnet complet, outil référant. Attaque chaque séance avec le désir d'améliorer ses performances. Récupération réfléchie passant de phases passives à actives

Repères d'évaluation de l'AFL3 :A définir

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Rôles subis : Starter/chronométrateur : Commandements non règlementaires Ecart de chrono de + ou – 1 sec Observateur /coach : Observe les tps de passage sans apporter de conseil.	Rôles aléatoires : Commandements règlementaires mais mis en œuvre timidement. Ecart de chrono de + ou – 0.5 sec Observe correctement les critères, tps de passage, respiration et encourage.	Rôles préférentiels : Commandements connus et appliqués Ecart de chrono de + ou – 0.3 sec Observe correctement les trois critères, Tps de passage, respiration et prises de pulsations. Apporte des conseils génériques	Rôles au service du collectif : Commandements donnés avec précision et autorité. Pas d'écart de chrono. Observe parfaitement les trois critères. Apporte des conseils pertinents et constructifs au projet de son partenaire .

Annexe 1 :

Concernant l'évaluation de AFL2 et AFL3, trois choix de répartition des points sont possibles pour l'élève.

-AFL2/6pts + AFL3/2pts

-AFL2/4pts + AFL3/4pts

-AFL2/2pts + AFL3/6pts

Suivant les degrés atteints et le choix de l'élève l'attribution des notes est la suivante :

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Evaluation sur 6 points	0 à 1.5	1.5 à 3	3 à 4.5	4.5 à 6
Evaluation sur 4 points	0 à 1	1 à 2	2 à 3	3 à 4
Evaluation sur 2 points	0 à 0.5	0.5 à 1	1 à 1.5	1.5 à 2