

Etablissement : LYCEE V HAVEL BEGLES

APSA retenue = Athlétisme vitesse-relais 4x50 m Temps d'apprentissage : 9 leçons de 2h sur la piste de 200m du lycée

CA1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable une échéance donnée

Attendus de Fin de Lycée (AFL)

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

Répartition des points : AFL 1 sur 12 points

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

-Choix 1 : AFL2/6pts + AFL3/2pts

-Choix 2 : AFL2/4pts + AFL3/4pts

-Choix 3 : AFL2/2pts + AFL3/6pts

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

L'épreuve : Composition d'équipes de relais **4 x 50 mètres** (non mixte) effectuant chacune deux courses en modifiant les postes afin que l'élève reçoive et transmette. Un essai supplémentaire si le témoin tombe. Zone de transmission de 20m avec une possibilité tactique de rajouter un élan supplémentaire de 10m. Chaque élève doit posséder un carnet d'entraînement qui le suit à chaque séance. Il doit être capable de remplir différents rôles sociaux comme chronométreur/starter et coach/observateur.

Éléments à évaluer

Repères d'évaluation AFL1

La performance maximale	Filles	73	72.7	72.4	72.1	71.8	71.5	71.2	70.9	70.6	70.3	70	69.7	69.4	68.8	68	67.2	66.4	65.6	64.8	64	63.2	62.4	61.6	60.8	60
	Garçons	62	61.5	61	60.7	60.4	60.1	59.8	59.5	59.2	58.9	58.6	58.3	58	57.4	56.8	56.2	55.6	55	54.4	53.8	53.2	52.6	52	51.5	51
		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 :		Manque de vitesse Marques incertaines Ralenti en donnant Reçoit tourné vers le donneur Utilise 1/3 de la zone						Vitesse moyenne Part trop tôt ou tard Part en crabe Donneur tend le témoin avant le signal "Hop !" Utilise les 2/3 de la zone						Bonne vitesse de base De bonnes marques Part sans se retourner mais bras tendu en arrière Utilise toute la zone + les 10m						Grande vitesse de base Transmission en pleine vitesse Utilise stratégiquement la zone de 10m Les différents critères techniques sont respectés						

Dans l'exemple de la flèche rouge, cette « performance » vaut 8 points sur 12

Repères d'évaluation de l'AFL2

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Entraînement inadapté :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echauffement incomplet sans conviction - Carnet non tenue - Aucune réflexion sur sa prestation technique ou tactique 	<p>Entraînement partiellement adapté :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echauffement cohérent mais sans engagement - Carnet d'entraînement incomplet - Réalise ses erreurs sans avoir la solution 	<p>Entraînement adapté :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echauffement complet appropriés à l'activité. - Carnet complet et bien utilisé - Bonne réflexion sur ses différentes prestations 	<p>Entraînement optimisé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echauffement allant crescendo jusqu'à 100% de l'effort demandé - Carnet complet utilisé pour améliorer la séance suivante. - Capable de résoudre lui-même ses erreurs techniques et tactiques

Repères d'évaluation de l'AFL3

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Rôles subis :</p> <p>Starter/ chronométréur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commandements non règlementaires. - Ecart de chronométrage +ou- 1 " <p>Observateur/coach :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aucune initiative prise pour améliorer la performance collective. 	<p>Rôles aléatoires :</p> <p>Starter/ chronométréur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commandements connus mais donné sans conviction - Ecart de chronométrage de + ou – 0.6'' <p>Observateur/coach :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observe et comprends les manques techniques sans réellement donner de solution 	<p>Rôles préférentiels :</p> <p>Starter/chronométréur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commandements règlementaires appliqués sérieusement - Ecart de chronométrage de + ou – 0.3'' <p>Observateur/coach :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observe les marques, les transmissions afin d'échanger et trouver de nouveaux réglages. 	<p>Rôles au service du collectif :</p> <p>Starter/chronométréur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commandements donnés avec autorité et justesse. - Ecart de chronométrage de + ou – 0.1'' <p>Observateur/coach :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observe et échange sur la technique et la tactique à employer pour améliorer la performance.

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