



Principes de l'évaluation:

- L'AFL 1 s'évalue le jour du CCF.
- L'AFL 2 et L'AFL 3 s'évaluent durant le cycle et éventuellement le jour de l'épreuve.

Barème et notation:

- L'AFL 1 est notée sur 12 points.
- Les AFL 2 et 3 sont notées sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves.
3 choix possibles:
 - AFL 2 = 4 pts/ AFL3= 4pts
 - AFL 2 = 6 pts/ AFL3= 2pts
 - AFL 2 = 2 pts/ AFL3= 6pts

Repères de l'évaluation de l'AFL1: "

Situation d'évaluation : L'épreuve :

Le candidat réalise 3 courses (C1-C2-C3) de 500m chronométrés par un enseignant à la seconde.

Le candidat bénéficie de 10 minutes de récupération entre chaque course.

Les candidats courent **sans montre ni chronomètre** mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m.

Éléments à évaluer :

2 indices de performances mis en relation sous forme d'un nomogramme indiqueront la note du candidat sur 12 points.

- ✓ **Le temps cumulé pondéré par le pourcentage de VMA investi dans les courses**
- ✓ **La maîtrise des allures renseignée par le cumul des écarts de temps entre les 3 courses**

		AFL 1 :12 points																									
		DEGRE4							DEGRE 3							DEGRE 2							DEGRE1				
FI LL ES	PERF 500	1,46	1,47	1,48	1,50	1,53	1,57	2,02	2,03	2,05	2,08	2,12	2,16	2,20	2,21	2,23	2,26	2,30	2,35	2,40	2,41	2,43	2,46	2,50	2,55	3,00	
	PERF 3x500	5,18	5,21	5,24	5,30	5,39	5,51	6,06	6,09	6,15	6,24	6,36	6,48	7,00	7,03	7,09	7,18	7,30	7,45	8,00	8,03	8,09	8,18	8,30	8,45	9,00	
													Seuil National de performance														
	VMA investi	120	117	115	113	110	107	105	103	100	97	95	93	90	87	85	83	80	77	75	73	70	67	65	63	60	
		Une vitesse qui atteste d'une sollicitation maximale de la filière cible (PMA)							Une vitesse qui atteste d'une sollicitation effective de la filière cible							Une vitesse qui atteste d'une sollicitation incomplète de la filière cible							Un manque de vitesse qui ne permet pas la sollicitation de la filière cible				
GA RC ON S	PERF	1,28	1,29	1,30	1,32	1,35	1,38	1,41	1,42	1,43	1,45	1,47	1,49	1,52	1,53	1,55	1,58	2,02	2,07	2,12	2,14	2,16	2,19	2,23	2,28	2,33	
	PERF 3x500	4,24	4,27	4,30	4,36	4,45	4,54	5,03	5,06	5,09	5,15	5,21	5,27	5,36	5,39	5,45	5,54	6,06	6,21	6,36	6,42	6,48	6,57	7,09	7,24	7,39	
													Seuil National de Performance														
	VMA investi	120	117	115	113	110	107	105	103	100	97	95	93	90	87	85	83	80	77	75	73	70	67	65	63	60	
		Une vitesse qui atteste d'une sollicitation maximale de la filière cible (PMA)							Une vitesse qui atteste d'une sollicitation effective de la filière cible							Une vitesse qui atteste d'une sollicitation incomplète de la filière cible							Un manque de vitesse qui ne permet pas la sollicitation de la filière cible				
TEMPS CUMULE PONDERE AVEC % VMA																											
NOTE SUR 12 POINTS	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,75	2,5	2,25	2	1,5	1		
EFFICACITE TECHNIQUE																											
	0	1''	2''	3''	4''	5''	6''	7''	8''	9''	10''	11''	12''	13''	14''	15''	16''	17''	18''	19''	20''	21''	22''	23''	24''		
		Maitrise des allures en sec (répartition de l'effort) : calcul du cumul des écarts de temps																									

Exemple : une élève réalise les course suivante (C1= 1'51" C2=1'54" C3=1'45")= 5'30"
 Cette élève a 15 de VMA . elle a donc couru le 3x500 à 107 % de sa VMA
 Elle a cumulé 9 secondes d'écarts de temps entre ses 3 courses .
Sa NOTE = 9 /12 en AFL1

Repères de l'évaluation de l'AFL2: "se préparer et s'entraîner, collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif"

Se préparer: l'élève est évalué en cours de cycle dans le choix et la conduite d'un échauffement général et spécifique en lien avec le ou les thèmes de travail qui suivent.

S'entraîner: Suite à une "séance de bilans", proposer un projet ambitieux, compatible avec mes possibilités de travail:

- Elaborer ou reproduire un exercice vu en cours correspondant à mes besoins lors des séances de remédiation.
- Adapter mon travail en fonction de mes ressources et de mes objectifs.
- Être persévérant et régulier dans le travail.

En fonction du choix de répartition des points, le savoir se préparer et savoir s'entraîner seront évalués sur 1pt, 2pts ou 3pts chacun.

Eléments à évaluer	Degré 4	Degré 3	Degré 2	Degré 1
AFL 2: se préparer collectivement	Préparation progressive, complète, adaptées à l'effort et à soi . Elève moteur/ leader	Préparation progressive, adaptée à l'effort Elève acteur	Préparation incomplète / inadaptée / stéréotypée Elève suiveur	Préparation insuffisante et récupérations aléatoires Elève passif
AFL2: s'entraîner	Entraînement optimisé : Investissement optimal : S'engage à fond à chaque séance et cherche à faire toujours mieux. Stratégie : travail sur différentes allures et souvent élevées. Récupération : optimale et sérieuse (trottine, s'étiren, retrouve ses allures de course) Coureur « performeur » Performances stables sur les 3 500 mètres. Temps annoncés à 2 secondes du projet	Entraînement adapté : Investissement adapté : termine les séances, respecte le nombre de répétitions et les temps de récupération Stratégie : Cherche à améliorer l'efficacité de ses actions , travail sur différentes allures) Récupération : récupère en marchant, s'intéresse à ses temps de passage pour réguler Coureur assidu Performances stables sur 2 500 mètres Temps annoncés à 4 secondes du projet	Entraînement partiellement adapté : Investissement irrégulier : ne fais pas toutes les courses demandées par exercices ou ne respecte pas les temps de récupération. (travail en fonction de ses envies et non de ses besoins) Stratégie : Peu de régulation au regard des ses temps de passage ou entre les courses . peu de prise en compte de ses ressources Récupération : incomplète (s'asseoit , marche, s'asseoit) Coureur économe Performances déséquilibrées sur les 3 500 mètres Temps annoncés à plus de 4 secondes du projet	Entraînement inadapté : Peu d'investissement : ne termine pas les séances. Stratégie : Pas de stratégie de préparation : aucune prise en compte de ses ressources (points forts/points faibles) Récupération : n'arrive pas à effectuer autrement que assis. Coureur attentiste Performances non réalisées (abandon sur un ou plusieurs 500 mètres) Temps annoncés incohérents
POINT AFL 2	Degré 4	Degré 3	Degré 2	Degré 1
2 pts	2	1,5	1	0,5
4 pts	4	3	2	1
6 pts	6	4,5	3	1,5

Repères de l'évaluation de l'AFL3: "choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire."

L'élève est évalué dans au moins deux rôles qu'il a choisis (Observateur, organisateur, coach).
En fonction du choix de répartition des points chaque rôle sera évalué sur 1pt, 2pts ou 3pts.

Éléments à évaluer	Degré 4	Degré 3	Degré 2	Degré 1
<p>AFL 3 : Observer et analyser les points forts et points faibles pour choisir...</p> <p><i>(évalué au cours de la séquence : travail par binôme)</i> LE CHRONOMETREUR</p>	<p>Rôles au service du collectif : L'élève est investi dans son rôle et dans la durée : -Informations chronométriques précises et claires / placement optimal -Observe les courses, conseille et participe à la gestion de sa récupération</p>	<p>Rôles préférentiels : L'élève est investi dans son rôle et dans la durée : -Il participe aux progrès réalisés par le coureur en communiquant de façon précise et claire les informations chronométriques et intervient parfois sur la récupération</p>	<p>Rôles aléatoires : Investissement aléatoire. Se déconcentre assez vite. Manque de rigueur (il se place en arrière de la ligne d'arrivée)</p>	<p>Rôles subis : Faible investissement. Il n'aide pas ou très peu son coureur (aucune anticipation des communications, des oublis, voix faible et inaudible pour le coureur).</p>
<p>AFL 3 : Coacher...</p> <p><i>(évalué au cours de la séquence)</i></p>	<p>Rôles au service du collectif : L'élève assure le rôle choisi avec efficacité et aide les autres élèves dans la tenue de leur rôle (valorise) Il est un partenaire ressource, il s'entraîne avec son binôme, le conseille, le corrige, tout en aiguillant également les autres coureurs du groupe (pendant phase de récupération)</p>	<p>Rôles préférentiels : L'élève assure le rôle choisi avec efficacité Il s'entraîne avec son partenaire, le conseille, voir même le corrige lorsqu'il constate des difficultés liées à l'attitude de course (bras, tête, gainage, pieds,...)</p>	<p>Rôles aléatoires : L'élève assure correctement le rôle qu'il a choisi, mais avec hésitations et quelques erreurs Il s'entraîne avec son binôme, lui explique si nécessaire l'exercice, sans toujours utiliser le vocabulaire adapté</p>	<p>Rôles subis : L'élève ne s'engage pas dans le rôle choisi. Il ne s'intéresse pas à son partenaire, ne l'attend pas, ne le corrige pas.</p>

POINT AFL 3	Degré 4	Degré 3	Degré 2	Degré 1
2 pts	2	1,5	1	0,5
4 pts	4	3	2	1
6 pts	6	4,5	3	1,5

LE CHOIX DE LA REPARTITION DES POINTS AFL2 et AFL3 SE FAIT A LA 3^{ème} SEANCE

CHAMP D'APPRENTISSAGE N° : 1		APSA : DEMI-FOND		OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN		
Forme scolaire et modalités de pratique Situations d'évaluation		Élaborer un projet adapté à ses ressources pour réaliser la meilleure performance sur un enchaînement de trois courses d'1mn30 avec 8mn de récupération maximum. Savoir chronométrer, observer et conseiller des camarades pour les aider à s'entraîner. Par deux, un coureur et un coach. Rôle en alternance.				
Suivi des acquis de l'élève dans l'activité						
AFL du Champ d'Apprentissage	Déclinaison de l'AFL dans l'activité	Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
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.	S'engager pour produire une performance maximale sur une série d'efforts continus en choisissant des allures de course optimales.	*Réaliser son projet et maîtriser des allures de course sur des durées de course d'1mn30	L'élève s'arrête ou ralentit fortement au cours de ses courses par manque de maîtrise des allures.	L'élève méconnaît ses allures de course et surestime ou sous-estime ses qualités physiques. De forts écarts de distance entre les courses sont constatés.	L'élève connaît ses allures de course qu'il reproduit régulièrement pour réaliser son projet.	L'élève adapte ses allures en fonction des conditions du jour pour mener à bien son projet.
		*Adopter une attitude de course efficace.	Il tombe sur ses appuis et subit ses courses. Ses appuis sont lourds.	Il adopte une foulée dynamique sur le début de ses courses. Sa foulée se dégrade en fin de course.	Il conserve une foulée dynamique sur l'ensemble des courses.	Il adopte une foulée efficace et réussit à accélérer en fin de course.
AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	Répéter et persévérer dans des efforts individuels prolongés et intenses en respectant les paramètres de la charge de travail.	*Construire un échauffement et une récupération cohérente pour être prêt à la pratique.	Il réalise un échauffement incomplet et bâclé. L'élève méconnaît l'importance de la récupération.	Il réalise un échauffement minimaliste en suivant un camarade sans se fier à ses ressentis. L'élève enchaîne trop rapidement ses courses et raccourcit la récupération.	Il effectue un échauffement complet et progressif. L'élève respecte les temps de récupération et profite de ce temps pour prendre les conseils de son coach.	Il réalise un échauffement complet, progressif et adapté à ses sensations du jour ou aux conditions météorologiques. Il a intégré les temps de récupération et se remobilise avant chaque course.
		*Construire et réguler son projet d'allure.	Il suit et copie un camarade pour choisir sa stratégie de course.	Il a des difficultés pour établir un projet. Il hésite et change sa stratégie de course.	Il teste différentes stratégies pour trouver la plus adaptée et fait un choix pertinent au regard de ses ressources.	Il se connaît et adapte son projet en fonction de ses ressentis et des conditions météorologiques.
AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.	Assumer le rôle de chronométreur- conseiller / coach pour aider ses camarades à s'entraîner.	*Donner des retours pertinents sur l'allure de course et la gestion de course au regard des indicateurs temporels et spatiaux (plots, temps de passage, performance finale...)	Il exprime avec difficultés et hésitation les informations observées et collectées.	Il communique uniquement sur un indicateur.	Il exprime clairement ses observations et oriente ses camarades sur les changements à opérer.	Il donne à chaque passage les temps et les points à améliorer. Il encourage son partenaire en le valorisant.
		*Savoir chronométrer avec précision.	Il a des difficultés pour chronométrer et se trompe régulièrement. Il oublie de donner les temps de passage.	Il effectue des erreurs de chronométrage et se place en arrière de la ligne d'arrivée. Il annonce le temps de passage.	Il connaît la fonction des différents boutons du chronomètre. Les temps de passage et finaux sont justes. Il est placé dans le prolongement de la ligne.	Il manipule de façon efficace son chronomètre et sait prendre plusieurs temps. Son placement est optimal.

