

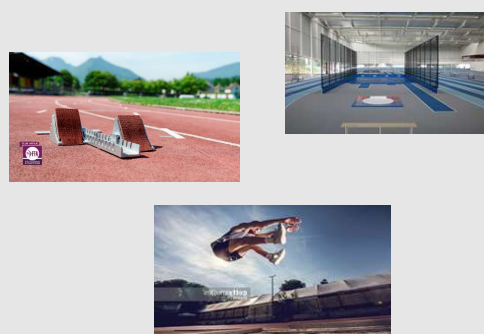

**PROGRAMME DE L'ENSEIGNEMENT COMMUN EPS VOIE GENERALE ET TECHNOLOGIQUE : RESSOURCES**

**CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1**

**APSA : DEMI-FOND**

AFL (programme)	Éléments prioritaires pour atteindre les AFL (programme)	Déclinaison dans l'APSA pour une 1ère séquence d'enseignement/1er cycle	Déclinaison dans l'APSA pour une 2ème séquence d'enseignement/2ème cycle
<p>AFL 1 : <b>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.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accroître son efficacité motrice par la <b>coordination des actions</b> et l'<b>acquisition de techniques efficaces</b>.</li> </ul>	<p>Répète des courses à des allures à des vitesses sur-critiques (&gt;v<sub>ma</sub>).</p> <p>Se montre volontaire face à la pénibilité du type d'effort. Stabilise sa foulée en gérant le couple amplitude/fréquence.</p> <p>Utilise des postures et des actions en course efficaces (déroulé du pied au sol, verticalité du tronc, relâchement du haut du corps, bras actifs).</p> <p>Se montre à l'écoute de ses sensations corporelles : essoufflement, sudation, douleurs musculaires, etc.</p>	<p>Utilise des repères espace/temps pour réguler sa course. Persévère dans l'effort pour progresser.</p> <p>Adopte un rythme respiratoire personnel.</p> <p>Optimise ses ressources énergétiques en utilisant des techniques de course efficaces.</p> <p>Interprète ses sensations corporelles. Régule ses efforts en mettant en relation des indicateurs externes (chrono) et ses ressentis (musculaires et respiratoires).</p>
<p>AFL 2 : <b>S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se préparer à un effort spécifique, récupérer.</li> <li>• Utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations.</li> <li>• Choisir, mettre en œuvre et réguler un projet individuel et/ou collectif de performance</li> <li>• Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions.</li> </ul>	<p>Gère sa préparation à un effort spécifique en respectant les différentes phases d'un échauffement (cardio-vasculaire, articulaire, musculaire).</p> <p>Récupère de manière spécifique à l'effort réalisé en explorant différents modes et procédés.</p> <p>Renseigne un carnet d'entraînement pour progresser. Construit un plan de course à partir des informations transmises.</p> <p>Utilise des temps intermédiaires pour adapter son allure.</p>	<p>Personnalise sa préparation à l'effort en réalisant un échauffement adapté et progressif.</p> <p>Optimise sa récupération en utilisant des procédés (étirements passifs, hydratation) et des modalités (récupération active, passive, hybride) adaptés au type d'effort et à ses besoins personnels.</p> <p>Utilise l'indicateur de F.C pour gérer son échauffement et sa récupération.</p> <p>Construit un projet d'épreuve adapté à ses sensations et à ses besoins et le régule pour « performer ».</p>
<p>AFL 3 : <b>Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer des rôles d'<b>organisateur</b>, de <b>coach</b> et d'<b>entraîneur</b> pour performer collectivement.</li> </ul>	<p>Respecte le nombre de séries, de répétitions, les temps de pause lors d'un travail de course.</p> <p>Assume les rôles simples de coureur, coach-observateur, chronométrateur.</p> <p>Assume le statut de « partenaire d'entraînement ».</p> <p>Assure le chronométrage des temps de courses et de pauses et les communique. Recueille les sensations post-effort.</p> <p>Renseigne une fiche de recueil de données pour permettre au coureur d'élaborer un plan de</p>	<p>Est disponible pour travailler en équipe et partager les compétences pour progresser. Combinent ensemble les rôles dévolus à chacun pour progresser.</p> <p>Aide, conseille son partenaire pour le faire progresser.</p> <p>Apprécie les symptômes de fatigue spécifiques à l'aide d'indicateurs.</p> <p>Echangent sur les performances, les ressentis, les conseils stratégiques sur la base d'interactions.</p> <p>Manipule les paramètres de distance, de vitesse, de durée.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manipule les paramètres de distance, de vitesse, de durée.</li> </ul>

## Évaluation à l'issue du premier cycle d'enseignement

<p><b>CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1</b></p> <p><b>APSA : DEMI-FOND</b></p> 	<p><b>Épreuve :</b></p> <p>« Performer » en réalisant le meilleur temps possible sur 1500 m (lors d'un 3 x 500 m). Récupération active entre les séries : 8 à 10 min. Projet sur les 2 premières séries.</p>				<p><b>Perf. Auto-référée et stabilisée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Total des écarts au projet</li> <li>- Stabilisation des performances à l'entraînement = écart entre le meilleur 500m de l'évaluation et la moyenne du meilleur 500m des 2 dernières leçons.</li> </ul>	
	<p><b>Performances 1500m filles</b></p>		<p><b>Performances 1500m garçons</b></p>		<p><b>Total des écarts au projet</b></p> <p>6 étoiles = 5'' et moins 5 étoiles = 6'' 4 étoiles = 7'' 3 étoiles = 8'' 2 étoiles = 9'' / 10'' 1 étoile = 11'' / 15'' 0 étoile = 16'' et +</p> <p><b>Ecart entre le meilleur 500m et la moyenne 500m entraînement</b></p> <p>3 étoiles = 3'' et moins 2 étoiles = 4 à 6'' 1 étoile = 7 à 10'' 0 étoile = 10'' et +</p>	
	<p>N1 = 15,5 km/h 5'48''</p> <p>N2 = 14,5 km/h 6'12''</p> <p>N3 = 13,5 km/h 6'40''</p> <p>N4 = 12,5 km/h 7'12''</p> <p>N5 = 12 km/h 7'49''</p> <p>N6 = 11 km/h 8'10''</p> <p>N7 = 10 km/h 9'00''</p>	<p>N1 = 20,5 km/h 4'23'</p> <p>N2 = 19 km/h 4'44''</p> <p>N3 = 17,5 km/h 5'08''</p> <p>N4 = 16,5 km/h 5'27''</p> <p>N5 = 15,5 km/h 5'48''</p> <p>N6 = 14 km/h 6'25''</p> <p>N7 = 13 km/h 6'55''</p>				
<p>L'évaluation des <b>AFL1</b> et <b>2</b> porte sur la capacité à produire des performances maximales <u>et</u> sur la capacité à atteindre et stabiliser des performances (performance maximale auto-référée= création, conservation et transmission de la vitesse) de manière stable (= entraînement)</p> <p>L'<b>AFL3</b> porte ici sur la capacité à assurer différents rôles (chronométreur, coach, observateur...)</p>						
AFL	Note	Perf cible Perf brute	Maîtrise insuffisante 0 à 2 étoiles	Maîtrise fragile : 3 à 4 étoiles	Maîtrise satisfaisante : 5 à 7 étoiles	Très bon niveau de maîtrise : 8 à 9 étoiles
<p><b>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</b></p> <p><b>AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance</b></p>	14	N1	7,5	10	12	14
		N2	7	9	11	13
		N3	6,5	8	10	12
		N4	5,5	7	9	11
		N5	4,5	6	8	10
		N6	3,5	5	7	9
		N7	2	4	6	8
ATHLÈTE	<p><b>Perf. Auto-référée et stabilisée</b></p> 					
<p><b>AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire</b></p>	6	Starter chronométreur Coach observateur	Passif spectateur 1 point	Chef commentateur 2 points	Technicien appliqué 4 points	Technicien communiquant 6 points