

## Champ d'apprentissage n° 1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée » APSA : Course de demi-fond

**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 de l'épreuve du champ

Après un échauffement de 15 à 20 min, le candidat réalise 2 courses (C1 et C2) de 750 m (récupération de 8 à 10 min maximum entre les 2 courses) chronométrées à la seconde.

Le candidat annonce avant le départ de chacune de ses 2 courses le temps estimé.

Les candidats courent sans montre, ni chronomètre. Leurs temps de passage est soit communiqué aux 250 et 500 m (pour C1 et/ou C2), soit non communiqué (choix de l'élève).

2 éléments sont pris en compte pour l'évaluation de l'AFL1 :

- La performance correspond à l'addition de C1 et C2 soit le temps sur 1500 m.
- L'efficacité technique est évaluée par le total des écarts des temps estimés par rapport aux temps réalisés et le choix de bénéficier ou non des temps de passage.

Le croisement de ses 2 éléments correspond à l'évaluation de l'AFL1 sur 12 points.

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4						
La Performance Maximale	Filles													7'20												
		9'15	9'08	9'00	8'45	8'40	8'35	8'22	8'15	8'05	7'55	7'45	7'33	7'20	7'10	7'00	6'50	6'44	6'38	6'30	6'25	6'20	6'15	6'10	6'05	6'00
1500 m (C1+C2)	Garçons													5'50												
		8'10	7'50	7'40	7'30	7'20	7'10	6'55	6'45	6'30	6'15	6'00	5'55	5'50	5'45	5'40	5'35	5'30	5'25	5'20	5'12	5'08	5'06	5'04	5'02	5'00
		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	Ecart cumulé entre les temps estimés et les temps réalisés (en secondes).	Modifie fréquemment son allure de course de façon inadaptée.						L'allure de course est moyennement maîtrisée.						Adopte, maintient et ajuste une allure de course à l'aide de repères externes et internes.						Adopte, maintient et ajuste une allure de course à l'aide de repères prioritairement internes.						
		22''	21''	20'	19''	18''	17''	16''	15''	14''	13''	12''	11''	10''	9''	8''	7''	6''	5''	4''	10''	9''	8	7	6''	5
														Les deux courses sont réalisées avec les temps de passage.						Les 2 courses sont réalisées avec le seul temps de passage au 250 m.						



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

À l'aide d'un recueil de données utilisé pendant les leçons

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>Entraînement inadapté :</b></p> <p>Performances stables sur 1/4 des tentatives.</p> <p>Choix, analyse et régulations inexistants.</p> <p>Préparation et récupération aléatoires.</p> <p>Elève isolé.</p>	<p><b>Entraînement partiellement adapté :</b></p> <p>Performances stables sur 1/3 des tentatives.</p> <p>Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples.</p> <p>Préparation et récupération stéréotypées.</p> <p>Elève suiveur.</p>	<p><b>Entraînement adapté :</b></p> <p>Performances stables sur 2/3 des tentatives.</p> <p>Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources.</p> <p>Préparation et récupération adaptées à l'effort.</p> <p>Elève acteur.</p>	<p><b>Entraînement optimisé :</b></p> <p>Performances stables sur 3/4 des tentatives.</p> <p>Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres.</p> <p>Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi.</p> <p>Elève moteur/leader.</p>

La stabilité des performances peut par exemple s'apprécier sur les 3 dernières leçons du cycle. En supprimant la meilleure performance et la moins bonne, l'enseignant pourra identifier combien de courses sont dans une fourchette de performances de 5 secondes. Dans l'exemple ci-dessous l'élève à avoir 3 tentatives sur 4 qui sont dans l'intervalle de 5 secondes. Il est donc sur cet item en degré 4 de maîtrise.

**Repères d'évaluation de l'AFL3 « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »**  
**Chronométrateur et partenaire d'entraînement lors des leçons (coach ou observateur)**

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>Rôles subis :</b></p> <p>Connaît partiellement le règlement et l'applique mal.</p> <p>Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoires.</p>	<p><b>Rôles aléatoires :</b></p> <p>Connaît le règlement et l'applique mais ne le fait pas respecter.</p> <p>Les informations sont prélevées mais partiellement transmises.</p>	<p><b>Rôles préférentiels :</b></p> <p>Connaît le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle.</p> <p>Les informations sont prélevées et transmises.</p>	<p><b>Rôles au service du collectif :</b></p> <p>Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leur rôle.</p> <p>Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises.</p>

**Correspondances entre degrés et points pour l'AFL2 et l'AFL3 (selon choix de la répartition des points des élèves).**

Points choisis AFL2 / AL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
/4 points	1	2	3	4
/2 points	0.5	1	1.5	2
/6 points	1.5	2.5	4.5	6