



**APSA : demi-fond : courses de 500m**

Nationale

<b>Établissement :</b> Lycée de la côte d'Albâtre	<b>Commune :</b> Saint Valéry en Caux	<b>RNE :</b> 0297653X
---	---------------------------------------	-----------------------

<p><b>Repères d'évaluation de l'AFL1 :</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.</p>	<p><b>Principes d'élaboration de l'épreuve :</b>  Réaliser deux courses de 500m avec une récupération de 10 mn entre les deux courses. Le candidat annonce le temps de ses deux courses. Il est attendu que l'élève maîtrise sa technique de course, sa stratégie en course ainsi que la gestion de son effort  Il est attendu également que l'élève maîtrise les méthodes d'entraînement (principes, charge de travail, connaissance spécifiques, travail en binôme) pour à la fois progresser lors des séances mais aussi se préparer à la séance finale.  L'évaluation de l'AFL1 se déroule lors d'une séquence de 40mn (échauffement inclus). Le groupe classe est donc réparti en deux groupes en fonction des binômes.  Pendant toute la séquence d'évaluation, les élèves sont en binôme, celui du cycle, avec un coureur et un coach. Le binôme, au-delà de l'aide qu'il effectue auprès de son coureur est invité à lui donner ses temps de passage au 250 m).   Les évaluations des AFL 2 et 3 se font au cours de l'enseignement à partir du milieu du cycle.  Pour l'AFL 2 : il s'agit de montrer sa maîtrise de l'entraînement.  Pour l'AFL3 : l'élève est évalué sur les rôles clés de l'entraînement (observateur, coach, conseiller).   Les élèves choisissent la répartition des points concernant leurs notations sur les AFL2 et AFL3 : (6/2, 4/4, 2/6).</p>
<p>AFL décliné dans l'APSA choisie : demi-fond 500m</p>	

AFL 1 noté sur 12 points		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4					
<b>La performance maximale / 8 points</b>	Filles 	6.20	6.00	5.42	5.34	5.26	5.18	5.10	5.04	4.58	4.52	4.46	4.40	4.34	4.28	4.22	4.16	4.10	4.04	3.58	3.52	3.48	3.44	3.40	3.36
		0.5	0.75	1	1.5	1.75	2	2.5	2.75	3	3.5	3.75	4	4.5	4.75	5	5.5	5.75	6	6.5	6.75	7	7.5	7.75	8
	Garçons 	4.40	4.32	4.26	4.20	4.16	4.10	4.04	4.00	3.56	3.52	3.44	3.44	3.40	3.36	3.32	3.28	3.24	3.18	3.12	3.06	3.00	2.54	2.48	2.42
<i>Répartition équilibrée des points entre les degrés</i>		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
<b>L'efficacité tactique et technique / 4 points</b>		Pas de stratégie en place, course aléatoire. Ecart au projet entre 10 et 15''						Stratégie en place mais mise en difficulté sur l'ensemble des courses Ecart au projet entre 5 et 10''						Bonne stratégie adaptée à ses ressources. Ecart au projet entre 2 et 5''						Stratégie efficace en rapport avec son projet, sa forme du jour et des conditions météorologiques. Ecart au projet inférieur ou égal à 2''					
		<i>De 0 à 1 point</i>						<i>De 1.5 à 2 points</i>						<i>De 2.5 à 3 points</i>						<i>De 3.5 à 4 points</i>					
		Tombe sur ses appuis et mauvaise utilisation de la trajectoire de course. Final de course inapproprié.						Foulée correcte au début qui se dégrade au fil de la course. Fini difficilement ses courses. Trajectoire adaptée.						Foulée efficace sur l'ensemble de la course, final soutenu. Effectue une course d'équipe. Trajectoire adaptée dès le départ de la course.						Foulée efficace et dynamique, capable d'accélérer sans se désunir. S'implique dans une course d'équipe et favorise la performance de l'ensemble du groupe. Final contrôlé					

**APSA : demi-fond : courses de 500m**

Nationale

<b>Établissement :</b> Lycée de la côte d'Albâtre	<b>Commune :</b> Saint Valéry en Caux	<b>RNE :</b> 0297653X
---	---------------------------------------	-----------------------

Repères d'évaluation de l'AFL 2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. / 4 points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Éléments à évaluer :</p> <p>S'IMPLIQUER DANS SA SEANCE EN INTEGRANT UN ENSEMBLE DE DONNEES LIEES A L'ENTRAINEMENT.</p>	<p>Echauffement incomplet Récupération non prise en compte. Je reproduis une séance de façon inadaptée -Les connaissances méthodologiques sont erronées. -Les connaissances et les bilans liés aux séquences d'entraînement sont absents. -L'équilibre des efforts dans les séances est inadapté.</p>	<p>Echauffement basique sans être complètement adapté à l'activité. Je reproduis une séance de façon stéréotypée sans adaptation. -les connaissances méthodologiques ne sont pas tjrs bien exploitées -Les connaissances et les bilans sont réalisés incomplets. -l'équilibre dans les efforts est recherché mais pas tjrs tenu</p>	<p>Echauffement complet et adapté à l'activité. Je réalise une séance en m'appuyant sur des données fiables issues de mon carnet d'entraînement. - les connaissances permettent de gérer l'essentiel de l'activité. -les connaissances et les bilans sont réalisés et un bon équilibre est trouvé entre les temps d'effort de de récupération. Le carnet d'entraînement est bien tenu et juste.</p>	<p>Echauffement complet, spécifique et progressif. Je réalise une séance avec une adaptation permanente de la charge de travail. -les connaissances permettent de mener à bien une séance en rapport avec son projet de course. - le carnet d'entraînement inclut à ce niveau la maîtrise des formes de travail et leur adaptation en fonction de l'état de forme et des conditions météorologiques.</p>

Repères d'évaluation de l'AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. / 4 points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Éléments à évaluer :</p> <p>ASSUMER LE ROLE DE COACH ET DE PARTENAIRE D'ENTRAINEMENT</p>	<p>Peu attentif aux réalisations de son binôme d'entraînement. Souvent mal positionné pour communiquer avec son équipier Informations aléatoires sur les réalisations. Absence d'anticipation pour donner les informations nécessaires.</p>	<p>S'intéresse à l'activité de son binôme mais commet des erreurs dans les échanges nécessaires à la bonne réalisation des séquences d'entraînement. Communication adaptée sur une partie seulement des actions de course</p>	<p>Attentif aux moments clés des séquences d'entraînement (départ, temps de passage, arrivée). Bonne gestion des différentes actions de courses Communication adaptée Informe son binôme sur ses résultats</p>	<p>Attentif à toutes les réalisations de son binôme. Très bonne gestion des échanges de renseignements (temps de passage/ bilans...). Communication gestuelle très au point pour une grande précision des informations. Conseil sur tous les aspects de l'entraînement</p>