Référentiel CAP

**EPREUVE CA1 : VITESSE- RELAIS CAP LP DUMAS JEAN JOSEPH**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PRINCIPE D’EVALUATION DE L’EPREUVE/ **vitesse-relais** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Les élèves constitués en triplette doivent participer chacun à 4 relais 2X40m, avec deux partenaires différents (AB/BC/CA), et dans les deux rôles de donneur et receveur.*  *La zone de transmission est de 20m entre 30 et 50m. Une prise de performance sur 40m (départ arrêté) est faite en début d’épreuve.*  *La performance prend en compte le croisement entre la performance individuelle sur 40m et la moyenne des 2 meilleur relais 2X40M (1 en tant que donneur, l’autre en tant que receveur). Cette performance produite est mise en corrélation avec le degré d’acquisition observé par l’enseignant dans l’ AFLP1, pour déterminer la note sur 7 points.* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| AFLP Evalués | **Repères d’évaluation** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Degré 1** | | | | | | | | | **Degré 2** | | | | | | | **Degré 3** | | | | | | **Degré 4** | | | | | | |
| Positionnement précis dans le degré. | 1 | | 2 | | | 3 | | | | 1 | | 2 | | 3 | | | 1 | 2 | | | 3 | | 1 | | | 2 | | | 3 |
| ***AFLP1***: Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record. Gérer ses efforts pendant l’épreuve S’engager pour Courir le plus vite possible. | -Il mobilise ses ressources bien en deçà de ses capacités  -Il répartit ses efforts de façon aléatoire | | | | | | | | | -Il mobilise modérément et ou ponctuellement ses ressources  -Il réparti ses efforts de façon inadaptée | | | | | | | -Il mobilise ses ressources de manière conséquente pour produire ses performances  -Il répartit lucidement ses efforts sur l’ensemble de l’épreuve | | | | | | -Il mobilise pleinement ses ressources (de différentes natures)  -Il répartit stratégiquement ses efforts sur l’ensemble de l’épreuve | | | | | | |
| Note sur7 | **0** | | | | **1** | | | **2** | | | | | **3** | | | **4** | | | **5** | | | | | **6** | | | **7** | | |
| **perf /40 m** | **F** | **9’’** | | **8’’3** | | | **7’’8** | | **7’’6** | | **7’’5** | | | | **7’’4** | | **7’’00** | | | **6’’9** | | **6’’7** | | | **6’’6** | | | **6’’5** | |
| **G** | **8’’** | | **7’’5** | | | **6’’7** | | **6’’4** | | **6’3** | | | | **6’’2** | | **6’’00** | | | **5’’9** | | **5’7** | | | **5’’6** | | | **5’’4** | |
| *Croisement des performances* | **X** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Perf / 2X40m** | **F** | **18’’** | | **16’’5** | | | **15’’5** | | **14’’1** | | **14’’9** | | | | **14’’6** | | **13’’8** | | | **13’’6** | | **13’’4** | | | **13’’2** | | | **12’’8** | |
| **G** | **16’’** | | **14’’9** | | | **13’’3** | | **12’’6** | | **12’’4** | | | | **12’’2** | | **11’’9** | | | **11’’8** | | **11’’4** | | | **11’’2** | | | **10’’8** | |

**EX** : La meilleure performance d’une jeune fille est de 6s2 su 40m. La moyenne de ses 2 meilleurs relais 2X40m est de 11’9. La croix correspondant à la « moyenne » des deux performances. Cette moyenne est ensuite croisée avec le degré de maitrise de l’AFL 1. La note sur 7 est donc de 4.

**Champs d’apprentissage 1** **(CA1)** **VITESSE- RELAIS / CAP**  **LP DUMAS JEAN JOSEPH**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **CA 1 Réaliser sa performance motrice Maximale, mesurable à une échéance donnée** APSA Course de vitesse- relais | | | |
| AFLP EVALUES | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| ***AFLP 2 :***  Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.  **Relais**: (Zone de transmission)  assurer la meilleur coordination des vitesses pour une transmission efficace afin de réaliser la meilleure performance.    **indice de transmission :**  **(Différence entre le meilleur temps réalisé sur 2X40 m et la somme des temps individuels sur 40 m)**  Note sur 5 | **Coordination désordonnée, pas de concentration**  **Relayeur** : peu de réaction, se laisse dépasser par le partenaire.  **Relayé** : ralenti lors de la transmission  **0………………………………………0.5pt** | **Coordination plus équilibrée, mais aléatoire.**  **Relayeur** : réagit aléatoirement par rapport au partenaire.  **Relayé** : transmission aléatoire , plus ou moins fluide, sans perte de temps.  **1………………………………..2pts** | **Coordination validée par peu de perte de vitesse**  **Relayeur** : réagit vite dès  l’ arrivée du partenaire    **Relayé** : est capable  d’assurer une transmission valide et c’ est fluide.  **2.5…………………………………….4pts** | **Coordination optimun gain de vitesse**  **Relayeu**r : réagit efficacement dès l’ arrivée du partenaire  **Relayé** : est capable  d’assurer une transmission efficace, très fluide.  **4.5……………………………5pts** |
| **Indice >0.4** | **Indice de +0.3 à -0.8** | **Indice de -0.9 à -1.6** | **Indice au-delà de -1.7** |
| ***L’indice de transmission permet de placer l’élève dans le degré, la valeur précise de l’indice ainsi que les observations techniques permettent d’ajuster la notation dans ce degré.*** | | | |

.

Référentiel CAP / Vitesse-Relais LP Dumas Jean Joseph

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repères dévaluation (au fil de la séquence) 8points**  En fin de formation, le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenus avant la situation d’évaluation (avec un minimum de 2 points pour un AFLP). Trois choix sont possibles **: 4-4 / 6-2 / 2-6.**  La répartition choisie doit être annoncée par l’élève, avant la situation d’évaluation. | | | | |
|  | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| ***AFLP 3*** : Mobiliser différentes méthodes d’entrainement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix  Se connaître et ressentir  les effets des entraînements sur soi.  Accepter la persévérance. | **Engagement superficiel**   * S’ essouffle vite, subit ses actions. * Pas de patience, peu tolérant | **Engagement modéré**   * gère un peu ses actions et émotions. * mieux disposé au travail. | **Maintien l’effort jusqu’au terme de l’épreuve et accepte la répétition**   * Economise ses actions, son souffle. * Reconnais les effets sur lui. * Accepte le travail | **Il maintien et prolonge l’effort. Il accepte systématiquement la répétition**   * Stucture ses actions avec efficacité. * est dans l’ action. |
| ***AFLP 4 :*** s’ impliquer dans des rôles sociaux pour aider (rôle de coach, juge, chronométreur) Esprit de cohésion et d’ entraide.  Etre fairplay et assumer les rôles de juge-arbitre, coach, observateur. | **Peu ou pas concerné par son rôle**   * Aucune motivation. Passif. * Ne travaille que pour lui. | **Assure provisoirement ou partiellement son rôlre**  -Ne maîtrise pas bien mais aide, s’implique.   * Peu participer à l’ aide/agit/observe | **Assure les rôles en suivant les recommandations**   * motivé pour certains rôles : arbitrage/d’organisateur. * S’investie, prend de   l’ assurance. | **Assure son rôle en prenant parfois des initiative**   * Assume les rôles :Coach, organisateur   Entraîneur.   * S’implique totalement, conseil |
| ***AFLP 5*** : S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès. Construire sa santé. Connaître et réaliser une routine d’échauffement | * échauffement inexistant * abandonne vite/passif | * Échauffement global et rapide besoin d’un guidage * Besoin d’ une aide ou de quelqu’un | - Structure  Sa préparation selon un plan établi, avec guidage ponctuel de l’enseignant | - maîtrise parfaite une routine de l’échauffement.  Peut aider les autres. |
| ***AFLP 6*** : Connaître les pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer ou comprendre le sens pratique scolaire.  Connaître la règlementation des activités , le sens de la pratique. | * L’élève pratique sans porter d’intérêt à la culture de référence de l’activité support. * Le vocabulaire employé démontre une méconnaissance de l’activité. | * L’élève est en mesure d’évoquer quelques éléments de la culture de référence de l’activité support. * Le vocabulaire employé démontre des connaissances partielles de l’activité | * L’élève peu expliquer des notions essentielles de la culture de référence de l’activité. * Le vocabulaire employé est juste | -L’élève possède une culture élargie sur l’activité support et  est en mesure de faire le lien avec sa pratique scolaire |

**Répartition des points par degré pour les AFLP 3-4-5-6**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nbre de points choisi par l’élève pour l’AFLP** | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| **/4 PTS** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **/2 PTS** | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 |
| **/6 PTS** | 1,5 | 2,5 | 4,5 | 6 |

**Épreuve adaptée :** selon le type de handicap (obésité, asthme, difficulté articulaire, problème de compréhension, autisme…), l’élève se verra proposer des repères d’évaluation différents comme la possibilité de réaliser l’épreuve en marchant en duo avec un partenaire raisonné, la réduction de la distance (20 ou 30m), l’allongement ou la suppression du chronomètre, l’allongement ou la suppression de la zone de transmission, aménagement des priorités des AFLP,……