|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Établissement :*** | Lycée Montgérald | C***ommune :***Le Marin | *Champ d’apprentissage n°* **5** | **APSA :** course de durée |

|  |
| --- |
| **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. |
| Principes d’élaboration de l’épreuve : Le candidat doit choisir un thème d’entrainement parmi les 2 qui lui sont proposés pour une durée d'épreuve de 25 à 30 minutes .  -**Thème 1 (performance) :** chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa puissance aérobie entre 80% et 100%VMA).  -**Thème 2 (entretien):** chercher à maintenir un effort plus long à des intensités moindre (entre 60% et 75% VMA)en développant sa capacité aérobie.  Il doit Justifier son choix par l’expression d’un mobile/objectif personnel. Exemple : perdre du poids  Avant la course : à partir des éléments de son carnet d’entraînement, le candidat présente par écrit ou oral le plan détaillé de sa séance (échauffement et plusieurs séquences de courses d'allures différentes (2 minimum).  -La production du thème 1 est évaluée sur le pourcentage de courses réussies (retard ou avance de + ou – 5 mètres accepté). Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.  Avec un temps de repos de 40 secondes entre chaque course.  -La production du thème 2 est évaluée sur le pourcentage des 2 courses de 10minutes réussies (retard ou avance de + ou – 20 mètres accepté), plus l’écart de course est important plus le pourcentage de réussite diminue.  Avec un temps de récupération de 4 minutes.  Après la course : à partir des sensations éprouvées, des retards et des avances à la balise de référence, des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa séance. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repères d’évaluation** | **Degré 1** | | | **Degré 2** | | | **Degré 3** | | | **Degré 4** | | |
| **PRODUIRE**  (% de réussite) | 40% | 45% | 50% | 55% | 60% | 65% | 70% | 75% | 80% | 85% | 90% | 95% |
| 6 points | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 | 2.5 | 3 | 3.5 | 4 | 4.5 | 5 | 5.5 | 6 |
| **ANALYSER** | Régulations absentes ou incohérentes  • Intensité insignifiante  • Pas d'analyse (Ex : copier-coller du partenaire)  • N’exploite ni les observations ni le ressenti ou exclusivement le psychologique. | | | Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés • Intensité trop élevée, ou trop faible, non personnalisée • Analyse incomplète. • Exploite un type de ressenti (souvent psychologique) et partiellement les observations | | | Relevé de données chiffrées exploitables • Intensité adaptée mais non affinée en fonction des ressentis • Analyse binaire (Ex : garde ou modifie un ou plusieurs paramètres). • Exploite au moins deux types de ressentis différents et les observations | | | Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés • Intensité adaptée et régulée en fonction des ressentis • L'analyse est fine • Exploite tous les types de ressentis et les associe aux observations pour réguler le bon paramètre. | | |
| Marge sur la réalisation | **-** | **~** | **+** | **-** | **~** | **+** | **-** | **~** | **+** | **-** | **~** | **+** |
| 6 points | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 | 2.5 | 3 | 3.5 | 4 | 4.5 | 5 | 5.5 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repères d’évaluation de l’AFL 2 :** « S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés avec l’appui d’un carnet de suivi » | | | | | | | |
| **Degré 1** | **Degré 2** | | **Degré 3** | | **Degré 4** | | |
| **L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi** • **Connaissances** liées à la physiologie et l’anatomie absentes ou erronées • **Méconnait** les paramètres liés au thème et ne les exploitent pas. • **Aucune méthode** d’entraînement | **L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement** • **Connaissances parcellaires** • **Méconnait partiellement** les paramètres liés au thème et ne les exploitent pas à bon escient • **Une seule méthode** d’entraînement utilisée | | **L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement** • **Connaissances** anatomiques et physiologiques du **thème choisi** • Connaît tous les paramètres liés au thème mais les ne les exploite pas à bon escient • **Différentes méthodes** utilisées (mais pas toujours cohérente par rapport au thème) | | **L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement** • Connaissances élargie (diététique…) • Connaît tous les paramètres liés au thème et exploite le bon. • Différentes méthodes d’entraînement utilisées de façon cohérente par rapport au thème | | |
| -**S’engage peu** dans les séances | -S’engage dans les exercices selon ses **appétences** | | -S’engage avec **régularité** dans les différents exercices | | -S’engage de manière **soutenue** lors de la totalité des séances | | |
| -Carnet d’entraînement tenu de manière **irrégulière** | -Carnet d’entraînement tenu r**égulièremen**t, approximations dans l’évaluation de son jeu | | -Carnet d’entraînement tenu régulièrement dans lequel l’élève identifie de **manière pertinente** ses points forts et faibles | | -Carnet d’entraînement tenu régulièrement dans lequel l’élève **identifie plusieurs axes de progrès, et des exercices** | | |
| **Correspondance entre degrés et points selon le choix de répartition de l’élève** | | | | | | |
| **Sur 2 points** | | | | | | |
| **0.5** | | **1** | | **1.5** | | **2** |
| **Sur 4 points** | | | | | | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** |
| **Sur 6 points** | | | | | | |
| **1** | | **3** | | **4.5** | | **6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repères d’évaluation de l’AFL 3 :** « Coopérer pour faire progresser »  **Observateur / coach** | | | | | | | |
| **Degré 1** | **Degré 2** | | **Degré 3** | | **Degré 4** | | |
| **L'élève agit seul et pour lui-même** • Peu ou pas attentif dans l’observation (Amplitude, respiration, rythme, postures sécuritaires) et l’analyse des ressentis (Ex : discute avec un camarade, constamment assis). • N’apporte pas de conseils | **L'élève collabore au niveau organisationnel avec ses camarades ponctuellement et/ou de manière inadaptée** • Partiellement attentif dans l’observation ou l’analyse des ressentis • Apporte des conseils essentiellement de l’ordre de l’encouragement | | **L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables** • Attentif et impliqué dans l’observation OU l'analyse des ressentis • Apporte des conseils justes mais génériques | | **L'élève est capable de conseiller un partenaire de manière volontaire et à partir d'indicateurs précis et pertinents** (mise en relation des données et de ce qui est observé) • Attentif et impliqué dans l’observation ET l'analyse des ressentis • Apporte des conseils pertinents et ciblés par rapport aux actions de son partenaire | | |
| **Correspondance entre degrés et points selon le choix de répartition de l’élève** | | | | | | |
| **Sur 2 points** | | | | | | |
| **0.5** | | **1** | | **1.5** | | **2** |
| **Sur 4 points** | | | | | | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** |
| **Sur 6 points** | | | | | | |
| **1** | | **3** | | **4.5** | | **6** |

*MARCHE EN DUREE (OBESITE)*

|  |
| --- |
| **Repères d’évaluation de l’AFL1 :** « S’engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d’entraînement cohérents avec le thème retenu. » |
| Principes d’élaboration de l’épreuve : chercher à s’engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son endurance fondamentale (marcher 30min)  Avant la course : à partir des éléments de son carnet d’entraînement, le candidat présente par écrit ou oral le plan détaillé de sa séance (échauffement et plusieurs séquences de courses d'allures différentes (2 minimum).  -La production est évaluée sur le pourcentage des 2 courses marchées de 10minutes réussies (retard ou avance de + ou – 15 mètres accepté), plus l’écart de course est important plus le pourcentage de réussite diminue. (+ 100m d’écart au projet= 3.5 points)  Avec un temps de récupération de 4 minutes.  Après la course : à partir des sensations éprouvées, des retards et des avances à la balise de référence, des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa séance. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repères d’évaluation** | **Degré 1** | | | **Degré 2** | | | **Degré 3** | | | **Degré 4** | | |
| **PRODUIRE** | +120-140m | +100-120m | +90-100m | +80-90m | +70-80m | +60-70m | +50-60m | +40-50m | +30-40m | +20-30m | +10-20m | 0-10m |
| 6 points | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 | 2.5 | 3 | 3.5 | 4 | 4.5 | 5 | 5.5 | 6 |
| **ANALYSER** | Régulations absentes ou incohérentes  • Intensité insignifiante  • N’exploite ni les observations ni le ressenti ou exclusivement le psychologique. | | | Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés • Intensité trop élevée, ou trop faible, non personnalisée • Analyse incomplète. • Exploite un type de ressenti (souvent psychologique) et partiellement les observations | | | Relevé de données chiffrées exploitables • Intensité adaptée mais non affinée en fonction des ressentis • Analyse binaire (Ex : garde ou modifie un ou plusieurs paramètres). • Exploite au moins deux types de ressentis différents et les observations | | | Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés • Intensité adaptée et régulée en fonction des ressentis • L'analyse est fine • Exploite tous les types de ressentis et les associe aux observations pour réguler le bon paramètre. | | |
| Marge sur la réalisation | **-** | **~** | **+** | **-** | **~** | **+** | **-** | **~** | **+** | **-** | **~** | **+** |
| 6 points | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 | 2.5 | 3 | 3.5 | 4 | 4.5 | 5 | 5.5 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repères d’évaluation de l’AFL 2 :** « S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés avec l’appui d’un carnet de suivi » | | | | | | | |
| **Degré 1** | **Degré 2** | | **Degré 3** | | **Degré 4** | | |
| **L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi** • **Connaissances** liées à la physiologie et l’anatomie absentes ou erronées • **Méconnait** les paramètres liés au thème et ne les exploitent pas. • **Aucune méthode** d’entraînement | **L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement** • **Connaissances parcellaires** • **Méconnait partiellement** les paramètres liés au thème et ne les exploitent pas à bon escient • **Une seule méthode** d’entraînement utilisée | | **L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement** • **Connaissances** anatomiques et physiologiques du **thème choisi** • Connaît tous les paramètres liés au thème mais les ne les exploite pas à bon escient • **Différentes méthodes** utilisées (mais pas toujours cohérente par rapport au thème) | | **L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement** • Connaissances élargie (diététique…) • Connaît tous les paramètres liés au thème et exploite le bon. • Différentes méthodes d’entraînement utilisées de façon cohérente par rapport au thème | | |
| -**S’engage peu** dans les séances | -S’engage dans les exercices selon ses **appétences** | | -S’engage avec **régularité** dans les différents exercices | | -S’engage de manière **soutenue** lors de la totalité des séances | | |
| -Carnet d’entraînement tenu de manière **irrégulière** | -Carnet d’entraînement tenu r**égulièremen**t, approximations dans l’évaluation de son jeu | | -Carnet d’entraînement tenu régulièrement dans lequel l’élève identifie de **manière pertinente** ses points forts et faibles | | -Carnet d’entraînement tenu régulièrement dans lequel l’élève **identifie plusieurs axes de progrès, et des exercices** | | |
| **Correspondance entre degrés et points selon le choix de répartition de l’élève** | | | | | | |
| **Sur 2 points** | | | | | | |
| **0.5** | | **1** | | **1.5** | | **2** |
| **Sur 4 points** | | | | | | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** |
| **Sur 6 points** | | | | | | |
| **1** | | **3** | | **4.5** | | **6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repères d’évaluation de l’AFL 3 :** « Coopérer pour faire progresser »  **Observateur / coach** | | | | | | | |
| **Degré 1** | **Degré 2** | | **Degré 3** | | **Degré 4** | | |
| **L'élève agit seul et pour lui-même** • Peu ou pas attentif dans l’observation (Amplitude, respiration, rythme, postures sécuritaires) et l’analyse des ressentis (Ex : discute avec un camarade, constamment assis). • N’apporte pas de conseils | **L'élève collabore au niveau organisationnel avec ses camarades ponctuellement et/ou de manière inadaptée** • Partiellement attentif dans l’observation ou l’analyse des ressentis • Apporte des conseils essentiellement de l’ordre de l’encouragement | | **L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables** • Attentif et impliqué dans l’observation OU l'analyse des ressentis • Apporte des conseils justes mais génériques | | **L'élève est capable de conseiller un partenaire de manière volontaire et à partir d'indicateurs précis et pertinents** (mise en relation des données et de ce qui est observé) • Attentif et impliqué dans l’observation ET l'analyse des ressentis • Apporte des conseils pertinents et ciblés par rapport aux actions de son partenaire | | |
| **Correspondance entre degrés et points selon le choix de répartition de l’élève** | | | | | | |
| **Sur 2 points** | | | | | | |
| **0.5** | | **1** | | **1.5** | | **2** |
| **Sur 4 points** | | | | | | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** |
| **Sur 6 points** | | | | | | |
| **1** | | **3** | | **4.5** | | **6** |