**CHAMP D’APPRENTISSAGE n° 1 : « Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée ». APSA : COMBINÉ ATHLETIQUE ET COMBINE MARCHE ATHLETIQUE CAP**

**Repères d’évaluation de l’AFLP1et 2 : / 12 points**

« Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record ».

**Principes d’évaluation** : L’AFLP1et 2 s’évaluent le jour du CCF en fonction des différents barèmes. Ces derniers sont différenciés et adaptables.

|  |
| --- |
| Principe d’élaboration de l’épreuve |
| L’épreuve engage le candidat à produire sa meilleure performance à une échéance donnée. Le jour de l'épreuve finale, la performance produite est mise en corrélation avec le degré de compétence atteint par l'élève dans le premier AFLP pour déterminer la note sur 7 points.  L’élève doit réaliser un **combiné athlétique** comportant **3 épreuves,** de courses, de tirs (3) et de lancers (2). L’athlète doit effectuer : **3 courses de 350m** en s’arrêtant 2 **fois au pas de tir :**  **A l’arc (flèches à ventouse ou balle de tennis)** pour atteindre 3 **cibles (dans un premier temps)**  **2 lancers de vortex (dans un second temps) ;**1 jet de performance (prise en compte du meilleur des 2).  Ceci en veillant au respect du parcours, du règlement et des règles de sécurité.   * Avant l’épreuve il fait **un projet de tir à l’arc** et choisi un des **4 niveaux de difficulté au tir :** N1 : 6 flèches N2 : 5 flèches N3 : 4 flèches N4 : 3 flèches * L’épreuve débute par une 1ère course de 350m. A l’arrivée au pas de tir, il rentre dans une zone de marche de 15m avant de pouvoir s’installer pour le tir. **Chaque cible non validée sur les 3, sera** **pénalisée par une course de 30m** sur un parcours à part . Il poursuit avec la 2ème course en s’arrêtant également au pas de tir. ll devra lancer 2 fois le vortex. 2 **lancers de performance** sur l’air de lancer. La distance réalisée donne droit à une **bonification en secondes** en fonction du barème. * Puis il enchainera avec la 3ème et dernière course. * **Le juge** est responsable de la vérification du respect du parcours, du chronométrage, du mesurage et de la sécurité. * **Le coach** est responsable de remettre en place le matériel entre chaque séquence de tir, il peut conseiller, guider et encourager l’athlète.   Le croisement de la performance et la répartition de ses efforts permet de déterminer la note de l’AFLP1 sur 07 points |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **DEGRE 1** | | | | | | | | | **DEGRE 2** | | | | | | | | | | | | | **DEGRE 3** | | | | | | | | | | | | **DEGRE 4** | | | | | | | | | | | |
| **Positionnement précis dans le degré** | | * **+** | | | | | | | | | * **+** | | | | | | | | | | | | | * **+** | | | | | | | | | | | | * **+** | | | | | | | | | | | |
| **AFLP1**  **Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record.** | | **Il mobile peu ses ressources**  **Pas de prise de risque et rythme de course mal géré.** | | | | | | | | | **Il mobile modérément et ponctuellement ressources**  **Rythme de course inadapté.** | | | | | | | | | | | | | **Il mobile ses ressources de manière conséquente pour produire ses performances.**  **Il répartit lucidement ses efforts.** | | | | | | | | | | | | **Il mobile pleinement ses ressources pour produire ses performances.**  **Il répartit ses efforts de manière stratégique.** | | | | | | | | | | | |
| **BAREMES/7pts** | | **0.5** | | | | | **1** | | | **1.5** | **2** | | | | | **2.5** | | | **3** | | | | **3.5** | **4** | | **4.5** | | | | **5** | | | **5.5** | | | **6** | | | **6.5** | | | | | **7** | | | |
| **Barèmes COMBINÉ avec les bonifications**  **(En minutes) / 12 points** | **Filles \*** | **> 14’**  **41** | | **14’**  **40** | | **14’**  **20** | **14’**  **00** | **13’**  **40** | | **13’20** | | **13’**  **21** | | **13’** | | **12’**  **40** | | **12’**  **20** | | | **12** | | **11’ 40** | **11’ 41** | **11’ 32** | **11’ 26** | | **11’ 22** | | | **11’ 15** | | | **10’ 30** | | **10’**  **31** | **10’**  **20** | | **10’**  **10** | | **10’**  **00** | | **9’45** | | | **≤9’**  **30** | |
| **Garçons\*** | **> 13** | **12’**  **40** | | **12’**  **20** | | **12’**  **00** | **11’40** | **11’20** | | **11’**  **21** | | **11’**  **10** | | **10’**  **50** | | **10’**  **30** | | | **10’10** | | **9’**  **50** | | **9’**  **51** | **9’**  **30** | | **9’**  **10** | | **8’**  **50** | | | **8’**  **40** | | | **8’**  **30** | **8’**  **31** | | **8’**  **20** | | **8’**  **10** | | **8’** | | | **7’**  **45** | | **≤ 7’**  **30** |

Exemples :

► Une fille qui se situe dans le degré 2 au niveau des ressources mobilisées et qui a un chrono de 12’40 avec un bonus de 20 secondes se retrouve avec une note de 2.5.

► Un garçon qui se situe dans le degré 2 au niveau des ressources mobilisées et qui a un chrono de 10’10 sans bonus se retrouve avec une note de 3.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Barème VORTEX**  **(En mètres)**  **Différencié** | Degré 1 | | Degré 2 | | Degré 3 | | Degré 4 | |
| **Filles** | **Garçons** | **Filles** | **Garçons** | **Filles** | **Garçons** | **Filles** | **Garçons** |
| 0 à 10m | 0 à 20m | 10.01 à 20m | 20.01 à 30m | 20.01 à 35m | 30.01 à 45m | + de 35m | + de 45m |
| **Bonification \***  **(En secondes)** | -10 sec | | -20 sec | | -30 sec | | -40 sec | |

**Repères d’évaluation de l’AFLP2 /5 points :** « Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible »

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Degré 1 | | | | Degré 2 | | | | Degré 3 | | | | Degré 4 | | | |
| Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.  *Appréciation sur les lancers et tirs.* | Il a une motricité atone et inefficace  Se précipite, ne se concentre pas | | | | Il a une motricité peu coordonnée. Peu d’amplitude dans les mouvements.  Tirs et lancée peu énergétique | | | | Il a une motricité coordonnée. Un bon placement des différents segments | | | | Il a une motricité fluide et efficace. | | | |
| **BAREMES /5 PTS** | **0 1.5** | | | | **1.5 2.5** | | | | **2.5 3.5** | | | | **3.5 5** | | | |
| **Projet de tir à l’arc**  **% de réussite**  **/**  **Niveau de difficulté choisi** | ≤34% | Entre 35% et 50% | Entre 55% et 75% | ≥76% | ≤34% | Entre 35% et 50% | Entre 55% et 75% | ≥76% | ≤34% | Entre 35% et 50% | Entre 55% et 75% | ≥76% | ≤34% | Entre 35% et 50% | Entre 55% et 75% | ≥76% |

Exemples :

► Un élève qui se situe dans le degré 3 au niveau technique et qui a réussit 1 tir sur 5 (soit 20%) aura la note de 2.5 pts tandis que l’élève qui se situe dans le même degré et qui réussit 2 tirs sur 3 (soit 67%) aura la note de 3pts

**Principes d’évaluation :** L’AFLP3’4’5’6 s’évaluent au fil des séquences d’enseignement et éventuellement le jour de l’épreuve.

Ils sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFLP). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. Le choix des AFLP est fait par l’enseignant.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rôles sociaux** | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| **AFLP3 :**  S’engager et persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance. | S’engage trop superficiellement ou trop ponctuellement pour permettre les transformations attendues. | Il s’engage dans les phases d’effort modéré mais abandonne face à un début de difficulté. | Il maintient l’effort jusqu’au terme de l’épreuve et accepte régulièrement la répétition pour progresser notamment lorsqu’il perçoit des signes de réussite. | Il maintient et prolonge l’effort. Il accepte systématiquement la répétition pour progresser |
| **AFLP 4 :**  S’impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d’une épreuve de production de performance. | *Juge :* Ne veille pas au respect du parcours, du règlement et à la sécurité.  Le chrono et la mesure ne sont pas effectués  *Coach:* Ne guide et n’informe à aucun moment l’athlète sur le parcours | *Juge :* Veille en partie au respect du parcours, du règlement et à la sécurité.  Le chrono et la mesure sont incorrectes  *Coach :* Guide mais n’informe pas l’athlète sur le parcours | *Juge :* Veille au respect du parcours, du règlement et de la sécurité.  Le chrono ou la mesure sont erronés  *Coach :* Guide, et informe l’athlète partiellement sur le parcours | *Juge :* Veille au respect du parcours, du règlement et de la sécurité.  Le chrono et la mesure sont corrects  *Coach :* Guide, encourage et informe l’athlète aux moment repères du parcours |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP5 :**  Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d’une performance à une échéance donnée. | Il ébauche un échauffement sans effets réels. | Il produit un échauffement global et rapide ou a besoin d’un guidage régulier de l’enseignant. | Il structure sa préparation en différentes étapes avec un guidage ponctuel de l’enseignant. | Il structure sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces sans guidage de l’enseignant. |
| **AFLP6 :**  Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement. | La fiche de course n’est pas remplie ou à peine remplie ;  Annonce très décalée par rapport à la réalité. | Plusieurs éléments de la fiche de course sont manquants ou incorrects  Annonce approximative. | Les éléments de la fiche de course sont tous remplis avec quelques oublis ou erreurs  Il sait se situer | Tous les éléments de la fiche de course sont correctement remplis  Ils se connaît parfaitement. |

La répartition des points des AFLP choisis est de 2,4,6 points (voir tableau ci-dessous).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | DEGRE 1 | DEGRE 2 | DEGRE 3 | DEGRE 4 |
| Si 2 pts | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Si 4 pts | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Si 6 pts | 1 | 2 à 2.75 | 3 à 4.75 | 5 à 6 |