**CHAMP D’APPRENTISSAGE n° 1: « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »**

|  |  |
| --- | --- |
| **APSA** | **Demi-fond : 2x1000 Marche** |

**Public :**

**Pour qui : Les élèves qui sont en surpoids, les asthmatiques à l’effort, les élèves ayant des problèmes de genoux et de dos.**

**Conditions : Les Elèves doivent avoir une dispense médicale du médecin, précisant l’inaptitude et autorisant une épreuve de marche**

**Principes d’évaluation**

* L’AFL1 s’évalue le jour du CCF en croisant la performance réalisée et l’efficacité technique, par une épreuve de référence respectant le référentiel national du champ d’apprentissage
* L’AFL2 et l’AFL3 s’évaluent au fil de la séquence d’enseignement et éventuellement le jour de l’épreuve, en référence aux repères nationaux
* L’évaluation de l’AFL2 peut s’appuyer sur un carnet d’entraînement ou un outil de recueil de données
* L’évaluation de l’AFL3 s’objective par la capacité des élèves à organiser eux-mêmes une séance de travail qui investit les rôles de juge et de coach/observateur
* L’équipe pédagogique spécifie l’épreuve d’évaluation du CCF et les repères nationaux dans l’APSA support de l’évaluation ; elle définit les barèmes de performance de part et d’autre de la référence nationale dans les différentes spécialités retenues.

**Barème et notation**

* L’AFL1 est noté sur 12 points
* Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6

**Choix possibles pour les élèves**

* AFL1 : choix de son allure en fonction de sa VMA
* AFL2 et AFL3 : le poids relatif dans l’évaluation
* AFL3 : Le rôle (starter, chronométreur, …), les partenaires (d’entraînement et/ou d’épreuve)

**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 des épreuves du champ d’apprentissage** |
| **L’épreuve** : Chaque élève réalise 2 marches de 1000 mètres chacune (récupération de 10 minutes entre chaque 1000m), chronométré par l’enseignant au 1/10éme. Les élèves marchent sans montre, ni chronomètre, mais un temps de passage leur est donné au 500m.Après l’échauffement et avant la 1er marche, l’élève indique sont projet, soit le temps visé sur le premier 1000m. Après la 1ère marche, il note sur sa fiche le temps visé pour la 2ème marche de 1000m.La marche se fait dans le respect de la règlementation en vigueur(le marcheur maintien toujours un contact avec le sol). Les élèves sont évalués en référence à 2 indicateurs : élément 1 et élément 2.**Elément n°1** : AFL1- temps cumulé sur les deux marches réalisées sur 10 points et écart au projet sur 2 points.**Elément n°2** : préparation, récupération AFL2 : 6 points ou 4 ou 2 points au choix de l’élève**Elément n° 3** : Assumer différents rôles AFL3 : 6 points ou 4 ou 2 points au choix de l’élève |
| AFL1 | **Degré 1**  | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Perf max/10pts****Temps cumulés sur les 2 marches réalisées** | Filles/temps | **20’15** | **19’45** | **19’30** | **19’15** | **19’** | **18’45** | **18’30** | **18’15** | **18’** | **17’45** | **17’3** | **17’15** | **17’** | **16’30** | **16’** | **15’15** | **14’40** | **14’** | **13’2** | **12’4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| garçons/temps | **19’30** | **19** | **18’45** | **18’30** | **18’15** | **18’** | **17’45** | **17’30** | **17’15** | **17’** | **16’45** | **16’30** | **16’15** | **15’45** | **15’15** | **14’30** | **14’** | **13’20** | **12’4** | **12’** |
| Note/10 points | **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** | **09** | **9.5** | **10** |
| **Ecart au projet en secondes** | **30’’** | **24’’** | **23’’** | **22’’** | **21’’** | **20 ‘’** | **19’’** | **18’’** | **17’’** | **16’’** | **15’’** | **14’’** | **13’’** | **12’’** | **11’’** | **10’’** | **9’’** | **8’’** | **7 ‘’** | **6’’** |
| **Note sur 2/ points** | **0.1** | **0.2** | **0.3** | **0.4** | **0.5** | **0.6** | **0.7** | **0.8** | **0.9** | **1** | **1.1** | **1.2** | **1.3** | **1.4** | **1.5** | **1.6** | **1.7** | **1.8** | **1.9** | **2** |

**Repères d’évaluation de l’AFL2 :** S’entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

Deux éléments sont pris en compte pour l’évaluation de l’AFL2 : la préparation et la récupération à un effort ; la construction du projet de course pour performer

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Préparation et récupération à l’effort** | Préparation et récupération aléatoires.Présence d’un échauffement partiel ou faible intensité | Préparation et récupération stéréotypées et/ou copiéesMise en train progressive et continue | Préparation et récupération adaptées à l’effort. | Préparation et récupération adaptées à l’effort et à soi.Remobilisation cardio pulmonaire et articulaire avant la 2ème course |
| **Construction du projet de course pour performer** | Choix, analyses et régulations inexistantes.Pas de projet d’échauffement et de récupération | Choix, analyses et régulations à l’aide de repères externes simples.Lors de la phase de récupération, l’élève marche peu, inactif mais ne s’assoie pas. | Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. | Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. |

**Repères d’évaluation de l’AFL3 :** Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire : coureur, coach, observateur, chronométreur

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire. | Les informations sont prélevées mais partiellement transmises. | Les informations sont prélevées et transmises. | Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises. |

**Annexe 1 : les seuils de performance fixés au niveau national**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Seuil de performance **national** médian : Passage du degré 2 au degré 3   | Garçons  | Filles  |
| Familles | Exemples d’épreuves |  | Perf  | Perf  |
|  | 500m |  | 1’52 | 2’20 |
| 1/2 fond  | 750m |  | 2’55 | 3’40 |
| 800m |  | 3’05 | 3’55 |
| 1000m |  | 4’00 | 4’59 |
| 1200m |  | 4’55 | 6’04 |
| 1500m |  | 6’25 | 7’50 |
| 1’30 |  | 425m | 325m |
| 3’ |  | 775m | 615m |
| 4’30 |  | 1100m | 915m |
| Haies longues/basses | 200m haies  | Garçons : 76cm et filles 65cm | 35’’4 | 42’’5 |
| Haies courtes/hautes | 50m haies  | Garçons : 84 cm et filles 76cm | 9’’8 | 11’’1 |
| Sprint long  | 200m |  | 29’’2 | 35’’ |
| Sprint court  | 50m  |  | 7’’4 | 8’’5 |
| Relais court | 4x50m  |  | 29’’2 | 34’’7 |
| Lancers | Disque  | Garçons 1,5kg et filles 1kg | 18,5m | 12,5m |
| Javelot | Garçons 700g et filles 500g | 20,45 | 13m |
| Poids  | Garçons 5kg et filles 3kg | 7,1m | 6m |
| Sauts | Hauteur  |  | 1,39m | 1,14m |
| Perche |  | 2,10m | 1,6m |
| Multi-bond | Penta-bond | 12,5m | 10,1m |
| Multi-bond | Triple saut | 9,4m | 7,6m |
| Longueur  |  | 3,9m | 2,9m |
| Natation de vitesse  | 50m crawl  |  | 40'' | 53'' |
| 50m multi-nages ou autres nages |  | 46'' | 57''5 |