



Champ d'Apprentissage N° 1

Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée



Demi fond : 3x 1'30

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.

Descriptif de l'épreuve :

L'épreuve porte sur la réalisation de trois courses de 1mn30 avec une récupération de maximum 8mn sur une piste de 400m.
 a) correspond au cumul des trois meilleures performances réalisées. b) correspond à l'efficacité technique à savoir l'écart de performances entre la course la plus rapide et la course la plus lente.
 L'élève fait le choix au cours du cycle de la répartition de ses points relative aux AFL 2 et 3 notés sur 8 comme suit :
 - AFL2 = 4 pts / AFL3 = 4 pts ou
 - AFL2 = 6 pts / AFL3 = 2 pts ou
 - AFL2 = 2 pts / AFL3 = 6 pts

Éléments à évaluer		Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4																																																																								
AFL 1 : S'engager pour produire une performance maximale sur une série de trois efforts continus d'1mn30 en choisissant des allures de course optimales. /12 points	a) perf/8 Filles Garçons b) technique /4	<table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>-650</td><td>650</td><td>700</td><td>725</td><td>750</td><td>775</td></tr> <tr><td>0,5</td><td>1</td><td>1,5</td><td>2</td><td>2,5</td><td>3</td></tr> <tr><td>-900</td><td>900</td><td>950</td><td>1000</td><td>1050</td><td>1100</td></tr> </table> <p>L'écart entre la course la plus lente et la course la plus rapide est supérieur à 50m.</p>	-650	650	700	725	750	775	0,5	1	1,5	2	2,5	3	-900	900	950	1000	1050	1100	<table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>800</td><td>875</td><td>900</td><td>925</td><td>950</td><td>975</td></tr> <tr><td>3,5</td><td>4</td><td>4,5</td><td>5</td><td>5,5</td><td>6</td></tr> <tr><td>1125</td><td>1175</td><td>1200</td><td>1225</td><td>1250</td><td>1275</td></tr> </table> <p>L'écart entre la course la plus lente et la course la plus rapide se situe entre 25m et 50m.</p>	800	875	900	925	950	975	3,5	4	4,5	5	5,5	6	1125	1175	1200	1225	1250	1275	<table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>1000</td><td>1025</td><td>1050</td><td>1075</td><td>1100</td><td>1125</td></tr> <tr><td>6,5</td><td>7</td><td>7,5</td><td>8</td><td>8,5</td><td>9</td></tr> <tr><td>1300</td><td>1325</td><td>1350</td><td>1375</td><td>1400</td><td>1425</td></tr> </table> <p>L'écart entre la course la plus lente et la course la plus rapide se situe entre 15m et 25m.</p>	1000	1025	1050	1075	1100	1125	6,5	7	7,5	8	8,5	9	1300	1325	1350	1375	1400	1425	<table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>1150</td><td>1175</td><td>1200</td><td>1225</td><td>1250</td><td>1300</td></tr> <tr><td>9,5</td><td>10</td><td>10,5</td><td>11</td><td>11,5</td><td>12</td></tr> <tr><td>1450</td><td>1475</td><td>1500</td><td>1525</td><td>1550</td><td>1600</td></tr> </table> <p>L'écart entre la course la plus lente et la course la plus rapide est inférieur à 15m</p>	1150	1175	1200	1225	1250	1300	9,5	10	10,5	11	11,5	12	1450	1475	1500	1525	1550	1600
-650	650	700	725	750	775																																																																								
0,5	1	1,5	2	2,5	3																																																																								
-900	900	950	1000	1050	1100																																																																								
800	875	900	925	950	975																																																																								
3,5	4	4,5	5	5,5	6																																																																								
1125	1175	1200	1225	1250	1275																																																																								
1000	1025	1050	1075	1100	1125																																																																								
6,5	7	7,5	8	8,5	9																																																																								
1300	1325	1350	1375	1400	1425																																																																								
1150	1175	1200	1225	1250	1300																																																																								
9,5	10	10,5	11	11,5	12																																																																								
1450	1475	1500	1525	1550	1600																																																																								
AFL2 : (Répartition des points en fonction du choix de l'élève) S'entraîner individuellement et collectivement pour réaliser une performance Répéter et persévérer dans des efforts individuels prolongés et intenses en respectant les paramètres de la charge de travail.	- la tenue de leur CE - à la construction et la réalisation d'une séance de travail spécifique par rapport à un thème en utilisant l'ensemble des paramètres de la charge de travail.	Le carnet d'entraînement est partiellement complété. La séance est inadaptée au regard du thème donné. Le projet de course est méconnu, non prévu.	Le carnet d'entraînement est complété très simplement. La séance est une reproduction à l'identique des propositions de l'enseignant. Le projet de course est identique à celui du camarade.	Le carnet d'entraînement est complété avec sérieux avec des détails. La séance est adaptée au thème donné. Le projet de course est prévu et construit.	Le carnet d'entraînement est complété avec soin, personnalisé avec un apport de connaissances supplémentaires. La séance est adaptée et adaptable au regard de certains paramètres. Le projet de course est anticipé et réalisé.																																																																								

Répartition des points en fonction du choix de l'élève

AFL noté sur 2pts	0 à 0.5 pt	0.75 à 1 pt	1.25 à 1.5 pt	1.75 à 2 pts
AFL noté sur 4pts	0 à 1 pt	1.25 à 2 pts	2.25 à 3 pts	3.25 à 4 pts
AFL noté sur 6pts	0 à 1.5 pt	1.75 à 2.5 pts	2.75 à 4 pts	4.25 à 6 pts

AFL3 : (Répartition des points en fonction du choix de l'élève) Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. Assumer le rôle de chronométreur-conseiller/coach pour aider ses camarades à s'entraîner.	- efficacité en tant que chronométreur - qualité d'interaction avec leur binôme. Eventuellement, le jour de l'épreuve, les élèves pourront être évalués sur le dynamisme et la qualité des retours effectués lors de l'échauffement spécifique.	La concentration du coach est limitée. Les observations sont partielles et/ou erronées, (besoin de l'enseignant.) Les échanges entre le coureur et le coach sont peu nombreux et courts. Erreurs de chronométrage régulières par manque de concentration sur son rôle. Aucune exploitation de ces données chiffrées.	La concentration décroît au cours de la séance. Les observations sont hésitantes et centrées sur les mêmes critères. (besoin de confirmation auprès de l'enseignant) Les échanges entre le coureur et le coach sont simples relevant de constats. Chronométrage effectué correctement mais faible exploitation de ces données pour conseiller.	La concentration est constante sur toute la séance. Les observations sont justes prenant en cause plusieurs critères en même temps. Les échanges entre le coureur et le coach sont réguliers avec une recherche d'hypothèses. Chronométrage précis, temps donné au bon moment et exploité pour donner un conseil.	La concentration est permanente. Les observations sont variées et adaptées au coureur. Les échanges entre le coureur et le coach sont nombreux et argumentés. Chronométrage précis et plusieurs temps pris pour mieux conseiller le coureur sur sa gestion de course
--	---	--	---	--	---

Répartition des points en fonction du choix de l'élève

AFL noté sur 2pts	0 à 0.5 pt	0.75 à 1 pt	1.25 à 1.5 pt	1.75 à 2 pts
AFL noté sur 4pts	0 à 1 pt	1.25 à 2 pts	2.25 à 3 pts	3.25 à 4 pts
AFL noté sur 6pts	0 à 1.5 pt	1.75 à 2.5 pts	2.75 à 4 pts	4.25 à 6 pts