

ppÉtablissement : Lycée Montgérald	Commune : Le Marin	Champ d'apprentissage n°	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'entraînement parmi les 2 qui lui sont proposés pour une durée d'épreuve de 15 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 70 et 80% VMA)en développant sa capacité aérobie.

- course de 15 à 30min en fonction de l'objectif visé

- choisir 1 objectif parmi les 2 proposés

- construire son projet de course en adéquation avec son objectif et sa stratégie de course

- justifier ses choix

- l'observateur chronomètre, régule, coach son partenaire défini en amont pendant le cycle

- après son épreuve, le candidat donne un commentaire écrit (qualité de l'effort fourni, écarts entre projet et réalisation, contexte de l'épreuve dans un programme passé ou futur

- une fiche individualisée lui est proposée pour l'épreuve où il doit indiquer : objectif, temps et intensité des différentes allures (en km/ h) et justification des choix.

Repères d'évaluation	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
Durée	O	A	15min	10x3min	6x5min	5x6min	3x10min	2x15min	30 min continue	30min continue	Ou	2x15min
%VMA	70%	A	75%	75%	75%	75%	80%	80%	80%	85%	A	90%
8 points	0.5	1	2	3	3,5	4,5	5	5,5	6	8		8
ANALYSER	Régulations absentes ou incohérentes <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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. 		
4 points	0.5	A	1	1,5	A	2	2,5	A	3	3,5	A	4

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
<p>L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances liées à la physiologie et l'anatomie absentes ou erronées • Méconnait les paramètres liés au thème et ne les exploite pas. • Aucune méthode d'entraînement 	<p>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances parcellaires • Méconnait partiellement les paramètres liés au thème et ne les exploite pas à bon escient • Une seule méthode d'entraînement utilisée 	<p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances anatomiques et physiologiques du thème choisi • Connaît tous les paramètres liés au thème mais ne les exploite pas à bon escient • Différentes méthodes utilisées (mais pas toujours cohérente par rapport au thème) 	<p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 régulièrement , 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
<p>L'élève agit seul et pour lui-même</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>L'élève collabore au niveau organisationnel avec ses camarades ponctuellement et/ou de manière inadaptée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partiellement attentif dans l'observation ou l'analyse des ressentis • Apporte des conseils essentiellement de l'ordre de l'encouragement 	<p>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attentif et impliqué dans l'observation OU l'analyse des ressentis • Apporte des conseils justes mais génériques 	<p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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				
8 points	0.5	1	2	3	3,5	4,5	5	5,5	6	8	8									
ANALYSER	Régulations absentes ou incohérentes <ul style="list-style-type: none"> • Intensité insignifiante • N'exploite ni les observations ni le ressenti ou exclusivement le psychologique. 					Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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. 				
4 points	0.5		A		1	1,5		A		2	2,5		A		3	3,5	A	4		

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
<p>L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances liées à la physiologie et l'anatomie absentes ou erronées • Méconnait les paramètres liés au thème et ne les exploite pas. • Aucune méthode d'entraînement 	<p>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances parcellaires • Méconnait partiellement les paramètres liés au thème et ne les exploite pas à bon escient • Une seule méthode d'entraînement utilisée 	<p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances anatomiques et physiologiques du thème choisi • Connaît tous les paramètres liés au thème mais ne les exploite pas à bon escient • Différentes méthodes utilisées (mais pas toujours cohérente par rapport au thème) 	<p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 régulièrement , 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
<p>L'élève agit seul et pour lui-même</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>L'élève collabore au niveau organisationnel avec ses camarades ponctuellement et/ou de manière inadaptée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partiellement attentif dans l'observation ou l'analyse des ressentis • Apporte des conseils essentiellement de l'ordre de l'encouragement 	<p>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attentif et impliqué dans l'observation OU l'analyse des ressentis • Apporte des conseils justes mais génériques 	<p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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