**Champ d’apprentissage 1 : demi-fond**

**Principes d’évaluation**

* L’AFL 1 s’évalue le jour du CCF en croisant la performance réalisée et l’efficacité technique.
* L’AFL 2 et l’AFL 3 s’évaluent au fil des séquences d’enseignement et éventuellement le jour de l’épreuve
* L’évaluation de l’AFL 2 s’appuie 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.

**Barème et notation**

* L’AFL 1 est noté sur 12 points.
* Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves. Trois choix sont possibles :
  + AFL2 = 4 pts / AFL3 = 4 pts ;
  + AFL2 = 6 pts / AFL3 = 2 pts ;
  + AFL2 = 2 pts / AFL3 = 6 pts.

**Choix possibles pour les élèves**

* AFL 1 : choix de ses partenaires.
* AFL2 et AFL3 : le poids relatif dans l’évaluation.
* AFL3 : Le rôle (starter, chronométreur, …), les partenaires (d’entraînement).

**CA1 DEMI-FOND**

**Épreuve : Réaliser un 1000m**.

Au terme d’un entraînement efficace sur plusieurs séances, réalisé en groupes restreints de 2 à 3 partenaires de VMA proches, l’élève réalise une épreuve de 1000m en recherchant la meilleure performance possible. Le temps de performance de l’élève sur les tronçons de 250m sera relevé.

L’échauffement peut être pris en charge par l’un ou l’autre des partenaires de travail. Les candidats courent sans montre, ni chronomètre mais un temps de passage leur est annoncé au 500m. Le déroulement de l’épreuve se fait en deux groupes, un groupe de coureurs et un groupe d’observateurs où l’élève devient coach aidant son camarade à réguler la deuxième et la troisième partie course.

L’efficacité technique est basée sur la régularité des tronçons de courses avec conservation et/ou régulation de la vitesse.

**AFL 1 « 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 ».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Performance sur 1000m** | **Homme** | 4’35 | 4’30 | | 4’25 | | 4’20 | 4’15 | 4’10 | | 4’05 | | 4’ | 3’55 | 3’50 | | 3’45 | | 3’40 | 3’35 | 3’30 | | 3’25 | | 3’20 |
|  | **Femme** | 5’44 | 5’38 | | 5’32 | | 5’25 | 5’19 | 5’13 | | 5’06 | | 4’59 | 4’54 | 4’48 | | 4’41 | | 4’35 | 4’29 | 4’23 | | 4’16 | | 4’10 |
|  | note | 0.75 | 1.5 | | 2.25 | | 3 | 3.75 | 4.5 | | 5.25 | | 6 | 6.75 | 7.5 | | 8.25 | | 9 | 9.75 | 10.5 | | 11.25 | | 12 |
| **NOTE/12** | | **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | **9** | | **10** | | **11** | | **12** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| note | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **L’efficacité technique**  ***Régularité de course***  ***Conservation et régulation de la vitesse*** | **Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives**  L’élève crée peu de vitesse et la conserve mal.  Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées et ralentissent (haut du corps crispé, pas d’action de bras, pas de placement de la respiration, mauvaise posture). | | | **Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives**  L’élève crée de la vitesse mais la conserve peu.  Les actions propulsives sont étriquées et incomplètes (peu d’action des bras, foulées et respiration irrégulières). | | | **Une vitesse utile contrôlée, qui sert la coordination des actions propulsives**  L’élève crée sa vitesse utile et la conserve.  Les actions propulsives sont coordonnées et continues (haut du corps relâché, maîtrise d’une allure, expiration efficace). | | | **Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives**  L’élève crée et conserve sa vitesse maximale utile.  Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées (attitude de course efficiente, gestion sur différents secteurs, rôle primordial des bras). | | |

**AFL 2 : S’entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.**

A l’aide d’un carnet d’entrainement ou d’un recueil de données sur les 4 dernières séances

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Entraînement inadapté**  Performances stables sur ¼ des tentatives.  Choix, analyses et régulations inexistants (pas de programmation de séance).  Préparation et récupération aléatoires (refus de la répétition, abandon en cours d’exercice, récupération superflue).  Elève isolé, juxtaposé au groupe de travail. | **Entraînement partiellement adapté**  Performances stables sur 1/3 des tentatives.  Choix, analyses et régulations à l’aide de repères externes simples (peu de programmation individuelle, modifie éventuellement la séance en cours).  Préparation et récupération stéréotypées, définies par l’enseignant et pas forcément adaptées aux capacités et ressentis.  Elève suiveur de l’enseignant, de ses camarades. | **Entraînement adapté**  Performances stables sur 2/3 des tentatives.  Choix, analyse et régulations en adéquation avec ses ressources (programmation de séance, répète les situations favorables).  Préparation et récupération adaptées à l’effort (suit et applique les conseils, à l’écoute des ressentis).  Elève acteur. | **Entraînement optimisé**  Performances stables sur ¾ des tentatives.  Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres (capacité de création de nouvelles séquences d’apprentissage adaptées).  Préparation et récupération adaptées à l’effort et à soi (éventuelle relation avec le milieu compétitif externe).  Elève moteur / leader. |

**AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Rôles subis**  Connaît partiellement le règlement et l’applique mal (départ, chronométrage, juge de course).  Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire, pouvant être faussées.  Refuse la responsabilité du rôle de coach.  Ne participe pas à l’échauffement et à la récupération. | **Rôles aléatoires**  Connaît le règlement et l’applique mais ne le fait pas respecter.  Les informations sont prélevées mais partiellement transmises.  Assume le rôle de coach mais sans appuis systématique sur l’observation.  Participe ponctuellement à l’échauffement et à la récupération. | **Rôles préférentiels**  Connaît le règlement, l’applique et le fait respecter dans son rôle.  Les informations sont prélevées et transmises.  Assume le rôle de coach avec appui sur l’observation.  Participe systématiquement à l’échauffement et à la récupération. | **Rôles au service du collectif**  Connaît le règlement, l’applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles.  Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises.  Assume le rôle de coach avec appui sur l’observation pertinente.  Joue un rôle moteur dans l’échauffement et la récupération adaptés. |

**Correspondances entre degrés et points pour l’AFL2 et l’AFL3** (selon choix de la répartition des points des élèves)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Points choisis AFL2 / AL3 | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| /4pts | 1 | 2 | 3 | 4 |
| /2pts | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 |
| /6pts | 1,5 | 2,5 | 4,5 | 6 |