**RÉFÉRENTIEL D’EVALUATION EPS**

*BGT*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Etablissement** | **LPO COUVENT SAINT JOSEPH DE CLUNY** | | |
| **Champ d’Apprentissage n°1** | | **Activité Physique Sportive Artistique** | |
| Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée | | **3 X 1’30’’** | |
| **Principes d’évaluation** | * L’AFL1 s’évalue le jour du CCF en observant la séance d’entrainement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis * L’AFL2 et l’AFL3 s’évaluent au fil de la séquence d’enseignement et éventuellement le jour de l’épreuve * L’évaluation de l’AFL2 peut s’appuyer sur le carnet de suivi | | |
| **Barème et notation** | **AFL1** | **AFL2** | **AFL3** |
| **12 pts** | **8 pts** | |
| 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 | Evalués au fil de la séquence et éventuellement affinés le jour de l’épreuve  L’élève choisit la répartition des points à l’issue de la troisième leçon  **Cas 1** : AFL2 = 4pts / AFL3 = 4pts  **Cas 2** : AFL2 = 6pts / AFL3 = 2pts  **Cas 3** : AFL2 = 2pts / AFL3 = 6pts | |
| **Choix possibles pour les élèves** | **AFL1** | **AFL2** | **AFL3** |
| Répartition des 8 points au choix des élèves | |
| aucun | -Le poids relatif dans l’évaluation | |

**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** : Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) d’une DUREE de **1’30’’**, (récupération de 10’ maximum entre chaque 1’30‘’) mesurées à **5m** près. Il annonce la distance estimée avant le départ de la C1 et de la C2 (le projet entre C1 et C2 pouvant être différent).  La C3 ne sera pas soumise au projet (libre).  **NB :** Le candidat devra courir sans montre et sans chronomètre. Un repère de temps lui sera communiqué à **45’’** sur les trois courses.  **Élément 1** : correspond à la réalisation de la performance maximale par course (C1, C2, C3) en fonction de ses ressources physiques. Un seuil de performance médian (10/20) est fixé nationalement.  **Elément 2 : L’indice technique** : traduit la compétence à respecter le rapport entre projet prévu et projet réalisé (nombre de plots près). l’AFL1 est établie au croisement du niveau de performance et de celui de l’efficacité technique.  **Coordination des Actions Propulsives** (CAP) : Trajets moteurs, utilisation des segments libres, surfaces motrices, appuis, continuité́, synchronisation des différentes actions corporelles propulsives ;  **Vitesse utile** : vitesse individuelle maîtrisée du déplacement qui ne dégrade pas les autres facteurs de l’efficacité (respiration, utilisation des segments libres, coordination des actions propulsives, contrôles corporels, ressources physiques etc.), permettant de favoriser leur efficience. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Éléments à évaluer | | Repères d’évaluation | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Degré 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Degré 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Degré 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Degré 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **La performance maximale**   * **Repère sur**   **Une course de 1’30’’** | Filles | Barème Établissement | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Barème Établissement | | | | | | | | | | | | | | **Seuil national de performance** | | | | | | | | | | | Barème Établissement | | | | | | | | | | | | | | Barème Établissement | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Femme** | **255** | | | | **260** | | **265** | | | **270** | | | **275** | | | | **280** | | | **295** | | | | | | **300** | | | **305** | | **310** | | | | **315** | | | **320M** | | | **325M** | | | | | **330M** | | | **350** | | | | **355** | | | **360** | | **365** | | | | **375** | | | | | **380** | | | **395** | **400** | | | **405** | | | | | **400** | | | **425** |
| Homme  Garçons | **355** | | | | **360** | | **365** | | | | **370** | | **375** | | | | **380** | | | **395** | | | | | | **400** | | | **405** | | | **410** | | | | **415** | | **420M** | | | **425M** | | | | | **430M** | | | **450** | | | | **455** | | | **460** | **465** | | | | | **475** | | | | | **480** | | | **495** | **500** | | | **505** | | | | | **500** | | | **525** |
| Barème Établissement | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Barème Établissement | | | | | | | | | | | | | | **Seuil national de performance** | | | | | | | | | | | Barème Établissement | | | | | | | | | | | | | | Barème Établissement | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Répartition pour une course** | | **0** | |  | | | |  | | **0,25** | | | | | |  | | |  | | | | **0,5** | | | | |  | | |  | | | **0,75** | | |  | | |  | | | **1** | | | | | |  | |  | | **1,25** | |  | | | |  | | **1,5** | | | | |  | | | |  | | | **1,75** | | | |  | |  | | **2** | | | |
| **Répartition de points totale AFL1** | | | **0** | | **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** | | **9** | | | | | **9,5** | | **10** | | | | | **10,5** | | **11** | | **11,5** | | | | **12** | | |
| **L’efficacité technique**  L’indice technique chiffré révèle une :  **Le respect de la distance prévue** | | | **Peu de Vitesse et coordination peu efficaces**  **Marge d’erreur de 15 à 20m** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Vitesse moyenne et coordination par moment discontinue**  **Marge d’erreur de 10 à 15m** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Vitesse contrôlée et coordination efficiente**  **Marge d’erreur de 05 à 10M** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Vitesse maximale et coordination optimale**  **Marge d’erreur de 0 à 5m** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Distance en mètres** | | | **20m** | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | **17,5M** | | | | **15M** | | | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | **12,5M** | | | | **10m** | | | |  | |  | |  | | | |  | | **7,5m** | | | | | **5m** | |  | | | | |  | |  | |  | | | | **0** | | |
|  | | | * L’élève a une mauvaise gestion de son effort et exploite peu ou pas ses capacités. * Actions motrices non coordonnées. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | * **L**’élève a une gestion correcte de son effort et exploite de façon partielle ses capacités. * Actions motrices peu coordonnées. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | * L’élève a une gestion satisfaisante de son effort et l’exploite de façon régulière ses capacités. * Actions motrices coordonnées. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | * L’élève a une bonne gestion de son effort et exploite de façon optimale ses capacités. * Actions motrices coordonnées et efficaces permettant une performance optimale. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

**Le carnet d’entrainement** sera un support essentiel pour l’évaluation de cet AFL, il permet d’appréhender l’exploitation des indices pour réguler sa charge de travail L’évaluation de cet AFL s’appuie sur l’observation de l’élève pendant la réalisation de sa séance, au travers des régulations successives et des justifications données.

|  |
| --- |
| **S’entraîner pour développer ses capacités par la conception de la séance du jour, mettre en place une stratégie afin de réaliser son entrainement du jour au plus haut niveau de ses ressources** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Entrainement inadapté :**   * Non-respect du projet prévu sur les deux courses * Élève isolé. * Choix, analyses et régulations inexistants. Préparation et récupération aléatoires. * L’élève a une organisation floue. Il réalise les répétitions sans se projeter dans la gestion du temps et de ses efforts. | **Entrainement partiellement inadapté :**   * Respect du projet sur au moins une des deux courses * Élève suiveur. * Choix, analyses et régulations à l’aide de repères externes simples. Préparation et récupération stéréotypées. * Il choisit des stratégies peu adaptées à ses capacités. Il maîtrise de façon aléatoire les paramètres de l’entraînement et sa conception est superficielle. | **Entrainement adapté :**   * Respect du projet prévu sur les deux courses. * Élève acteur * Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. Préparation et récupération adaptées à l’effort. * Il met en place une stratégie pour être le plus efficient possible. | **Entrainement optimisé :**   * Respect du projet prévu sur les deux courses C1 et C2 * Elève leader * Echauffement, préparation et récupération adaptés à l’effort et à soi. * L’élève exploite son entrainement pour paramétrer au mieux sa stratégie. Il s’adapte en fonction des effets, et reste cohérent dans la stratégie qui lui permettra de réaliser les performances souhaitées. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Répartition des points en fonction du choix de l’élève** | | | | |
| **AFL noté sur 2pts** | 0,5 pt | 1 pt | 1,5 pts | 2pts |
| **AFL noté sur 4pts** | 0,5 pt | 1 pt 1,5pts | 2 pts 3 pts | 3,5 pts 4 pts |
| **AFL noté sur 6pts** | 0,5 pt | 0,5 pt 2,5pts | 3 pts 4,5 pts | 5 pts 6 pts |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Assumer le rôle de coach-observateur pour aider son camarade à s’améliorer (binôme). Assumer le rôle de chronométreur pour permettre de la préparation de l’épreuve à venir.** | | | |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Rôle subis :**   * Subi son rôle de chronométreur * Aide et conseille son binôme de façon peu ou pas efficace dans la prise de repère. * Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire. | **Rôle aléatoires :**   * Peu de maitrise de son rôle de chronométreur. * Aide et conseille son binôme de façon peu efficace dans la prise de repère. * Les informations sont prélevées et sont partiellement transmises. | **Rôle préférentiels :**   * Gère son rôle de chronométreur. * Aide et conseille son binôme de façon efficace et régulière dans la prise de repère. * Les informations sont prélevées et transmises. | **Rôle au service du collectif :**   * Maitrise son rôle de chronométreur. * Aide et conseille son binôme de manière efficace et pertinente dans la prise de repère. * Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFL noté sur 2pts** | 0,5 pt | 1 pt | 1,5 pts | 2pts |
| **AFL noté sur 4pts** | 0,5 pt | 1 pt 1,5pts | 2 pts 3 pts | 3,5 pts 4 pts |
| **AFL noté sur 6pts** | 0,5 pt | 0,5 pt 2,5pts | 3 pts 4,5 pts | 5 pts 6 pts |

Le croisement du curseur de performance maximale et de l’indice technique permet de déterminer la note de l’AFL1 sur 12

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Performance | 0.5 | | 1 | | 1.5 | | 2 | | 2.5 | | 3 | | 3.5 | | 4 | | 4.5 | | 5 | | 5.5 | | 6 |
|  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
| NOTE | 1 | 1.5 | 2 | 2.5 | 3 | 3.5 | 4 | 4.5 | 5 | 5.5 | 6 | 6.5 | 7 | 7.5 | 8 | 8.5 | 9 | 9.5 | 10 | 10.5 | 11 | 11.5 | 12 |
|  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
| Efficacité Technique | 0.5 | | 1 | | 1.5 | | 2 | | 2.5 | | 3 | | 3.5 | | 4 | | 4.5 | | 5 | | 5.5 | | 6 |
| Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives | | | | | | Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives | | | | | | Une vitesse utile contrôlée qui sert à la coordination des actions propulsives | | | | | | Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives | | | | |

**RÉFÉRENTIEL D’EVALUATION EPS**

*BGT*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Etablissement** | **LPO COUVENT SAINT JOSEPH DE CLUNY** | | |
| **Champ d’Apprentissage n°1** | | **Activité Physique Sportive Artistique** | |
| Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée | | EPREUVE ADAPTEE : **3 X 1’30’’**  CANDIDAT EN SITUATION d’OBESITE | |
| **Principes d’évaluation** | * L’AFL1 s’évalue le jour du CCF en observant la séance d’entrainement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis * L’AFL2 et l’AFL3 s’évaluent au fil de la séquence d’enseignement et éventuellement le jour de l’épreuve * L’évaluation de l’AFL2 peut s’appuyer sur le carnet de suivi | | |
| **Barème et notation** | **AFL1** | **AFL2** | **AFL3** |
| **12 pts** | **8 pts** | |
| 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 | Evalués au fil de la séquence et éventuellement affinés le jour de l’épreuve  L’élève choisit la répartition des points à l’issue de la troisième leçon  **Cas 1** : AFL2 = 4pts / AFL3 = 4pts  **Cas 2** : AFL2 = 6pts / AFL3 = 2pts  **Cas 3** : AFL2 = 2pts / AFL3 = 6pts | |
| **Choix possibles pour les élèves** | **AFL1** | **AFL2** | **AFL3** |
| Répartition des 8 points au choix des élèves | |
| aucun | -Le poids relatif dans l’évaluation | |

**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** : Le candidat réalise 3 marches (C1, C2, C3) d’une DUREE de **1’30’’**, (récupération de 10’ maximum entre chaque 1’30‘’) mesurées à 5m près. Il annonce la distance estimée avant le départ de la C1 et de la C2 (le projet entre C1 et C2 pouvant être différent.  La C3 ne sera pas soumise au projet (libre).  **NB :** Le candidat devra marcher sans montre et sans chronomètre. Un repère de temps lui sera communiqué à **45’’** sur les trois courses.  **Élément 1** : correspond à la réalisation de la performance maximale par marche d’une 1’30’’ (C1, C2, C3) en fonction de ses ressources physiques. Un seuil de performance médian (10/20) est fixé nationalement.  **Elément 2 : L’indice technique** : traduit la compétence à respecter le rapport entre projet prévu et projet réalisé (nombre de plots près). l’AFL1 est établie au croisement du niveau de performance et de celui de l’efficacité technique.  **Coordination des Actions Propulsives** (CAP) : Trajets moteurs, utilisation des segments libres, surfaces motrices, appuis, continuité́, synchronisation des différentes actions corporelles propulsives ;  **Vitesse utile** : vitesse individuelle maîtrisée du déplacement qui ne dégrade pas les autres facteurs de l’efficacité (respiration, utilisation des segments libres, coordination des actions propulsives, contrôles corporels, ressources physiques etc.), permettant de favoriser leur efficience. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Éléments à évaluer | | Repères d’évaluation | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Degré 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Degré 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Degré 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Degré 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **La performance maximale**   * **Repère sur**   **Une Marche de 1’30’’** | Filles | Barème Établissement | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Barème Établissement | | | | | | | | | | | | | | | | **Seuil national de performance** | | | | | | | | | | | | Barème Établissement | | | | | | | | | | | | | | | | Barème Établissement | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Femme** | **85** | | | | **90** | **95** | | | **100** | | **105** | | | **110** | | | **120** | | | | | **125** | | | | **130** | | **135** | | | | **140** | | | | **150M** | | | **160M** | | | | | | **170M** | | | **180** | | | **185** | | | | | **190** | | **195** | | | | | **200** | | | | | **210** | **215** | | | **220** | | | **225** | | | **230** | | | | | **235** |
| Homme  Garçons | **185** | | | | **190** | **195** | | | **200** | | **205** | | | **210** | | | **220** | | | | | **225** | | | | **230** | | | **235** | | | | **240** | | | **250M** | | | **260M** | | | | | | **270M** | | | **280** | | | **285** | | | | | **290** | **295** | | | | | | **300** | | | | | **310** | **315** | | | **320** | | | **325** | | | **330** | | | | | **335** |
| Barème Établissement | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Barème Établissement | | | | | | | | | | | | | | | | **Seuil national de performance** | | | | | | | | | | | | Barème Établissement | | | | | | | | | | | | | | | | Barème Établissement | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Répartition pour une course** | | **0** | |  | | | |  | | **0,25** | | |  | | |  | | | **0,5** | | | | | |  |  | | | | | **0,75** | | | | |  | | |  | | | **1** | | | | | |  | | |  | | | **1,25** | |  | | | |  | | | **1,5** | | | | |  | | | |  | | | **1,75** | | |  | | |  | | **2** | |
| **Répartition totale AFL 1** | | | **0** | | **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** | **9** | | | | | **9,5** | | | | **10** | | | **10,5** | | | **11** | | | **11,5** | | **12** | | |
| **L’efficacité technique**  **Distance en mètres** | | | **Peu de Vitesse et coordination peu efficaces**  **Marge d’erreur de 30 à 40m** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Vitesse moyenne et coordination par moment discontinue**  **Nombre de plots :**  **marge d’erreur de 20 à 30m** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Vitesse contrôlée et coordination efficiente**  **Nombre de plots :**  **marge d’erreur de 10 à 20m** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Vitesse maximale et coordination optimale**  **Nombre de plots :**  **marge d’erreur de 0 à 10m** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **40m** | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | | **35M** | | | | **30M** | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | **25M** | | | | | | **20M** | | |  | | |  | |  | | | | | |  | **15M** | | | | | **10m** | | | |  | | |  | | |  | | |  | | **0** | | |
| L’indice technique chiffré révèle une :  **Le respect de la distance prévue** | | | * L’élève a une mauvaise gestion de son effort et exploite peu ou pas ses capacités. * Actions motrices non coordonnées. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | * L’élève a une gestion correcte de son effort et exploite de façon partielle ses capacités * Actions motrices peu coordonnées. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | * L’élève a une gestion satisfaisante de son effort et l’exploite de façon régulière ses capacités * Actions motrices coordonnées. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | * L’élève a une bonne gestion de son effort et exploite de façon optimale ses capacités * Actions motrices coordonnées et efficaces permettant une performance optimale | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

**Le carnet d’entrainement** sera un support essentiel pour l’évaluation de cet AFL, il permet d’appréhender l’exploitation des indices pour réguler sa charge de travail L’évaluation de cet AFL s’appuie sur l’observation de l’élève pendant la réalisation de sa séance, au travers des régulations successives et des justifications données.

|  |
| --- |
| **S’entraîner pour développer ses capacités par la conception de la séance du jour, mettre en place une stratégie afin de réaliser son entrainement du jour au plus haut niveau de ses ressources** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Entrainement inadapté :**   * Non-respect du projet prévu sur les deux courses * Élève isolé. * Choix, analyses et régulations inexistants. Préparation et récupération aléatoires. * L’élève a une organisation floue. Il réalise les répétitions sans se projeter dans la gestion du temps et de ses efforts. | **Entrainement partiellement inadapté :**   * Respect du projet sur au moins une des deux courses * Élève suiveur. * Choix, analyses et régulations à l’aide de repères externes simples. Préparation et récupération stéréotypées. * Il choisit des stratégies peu adaptées à ses capacités. Il maîtrise de façon aléatoire les paramètres de l’entraînement et sa conception est superficielle. | **Entrainement adapté :**   * Respect du projet prévu sur les deux courses C1 et C2. * Élève acteur. * Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. Préparation et récupération adaptées à l’effort. * Il met en place une stratégie pour être le plus efficient possible. | **Entrainement optimisé :**   * Respect du projet prévu sur les deux courses C1 et C2. * Elève leader. * Echauffement, préparation et récupération adaptés à l’effort et à soi * L’élève exploite son entrainement pour paramétrer au mieux sa stratégie. Il s’adapte en fonction des effets, et reste cohérent dans la stratégie qui lui permettra de réaliser les performances souhaitées. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Répartition des points en fonction du choix de l’élève** | | | | |
| **AFL noté sur 2pts** | 0,5 pt | 1 pt | 1,5 pts | 2pts |
| **AFL noté sur 4pts** | 0,5 pt | 1 pt 1,5pts | 2 pts 3 pts | 3,5 pts 4 pts |
| **AFL noté sur 6pts** | 0,5 pt | 0,5 pt 2,5pts | 3 pts 4,5 pts | 5 pts 6 pts |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Assumer le rôle de coach-observateur pour aider son camarade à s’améliorer (binôme). Assumer le rôle de chronométreur pour permettre de la préparation de l’épreuve à venir.** | | | |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Rôle subis :**   * Subi son rôle de chronométreur * Aide et conseille son binôme de façon peu ou pas efficace dans la prise de repère. * Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire. | **Rôle aléatoires :**   * Peu de maitrise de son rôle de chronométreur. * Aide et conseille son binôme de façon peu efficace dans la prise de repère * Les informations sont prélevées et sont partiellement transmises. | **Rôle préférentiels :**   * Gère son rôle de chronométreur. * Aide et conseille son binôme de façon efficace et régulière dans la prise de repère * Les informations sont prélevées et transmises | **Rôle au service du collectif :**   * Maitrise son rôle chronométreur. * Aide et conseille son binôme de manière efficace et pertinente dans la prise de repère * Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFL noté sur 2pts** | 0,5 pt | 1 pt | 1,5 pts | 2pts |
| **AFL noté sur 4pts** | 0,5 pt | 1 pt 1,5pts | 2 pts 3 pts | 3,5 pts 4 pts |
| **AFL noté sur 6pts** | 0,5 pt | 0,5 pt 2,5pts | 3 pts 4,5 pts | 5 pts 6 pts |