

Demi-FOND BAC 2021

Lycée Montgerald : Principes d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation (CCF)

Les élèves sont regroupés par équipe de deux à une vitesse en km/h identique voir proche à 1km/h près. Les élèves ont 5 minutes pour établir une stratégie de course.

AVANT le début de l'épreuve, l'équipe annonce son temps sur le 3000 mètres. (Ecart du temps de projet par équipe pris en compte dans l'AFL2)

Le choix de l'élève qui court en premier dans l'équipe le 3X500 m est laissé au libre arbitre des élèves. Une fois ses 3 courses effectuées, ils échangent les rôles.

L'épreuve consiste en la réalisation pour chaque élève d'un 3 x 500m chronométré par un enseignant **ET par le coach** coéquipier de l'élève à la seconde à raison d'une course toutes les 10 minutes chronométrée à la seconde.

Les élèves réalisent leurs courses sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné au coureur par son coach au 250m et au 500 m. (Vérification des temps par les juges). Les temps des enseignants seront les seuls pris en compte pour l'épreuve.

L'élève va donc devoir adopter, maintenir, réguler une intensité d'allure sur le 3X500 M. pour performer individuellement AFL1 et collectivement AFL2.

Il sait :

- S'échauffer et récupérer activement.
- Relever des indices, conseiller/coatcher un partenaire coureur et courir intensément afin de prévoir, réguler et réaliser un plan de course dans le but d'éviter des écarts d'allures, de projet pour performer sur le 3x500m en individuel et par équipe. Juger la prestation d'une équipe, d'un élève de son groupe classe. (Indice technique du coureur et l'efficacité de l'utilisation du chronomètre)

Un espace est dédié à : (Ces temps d'échauffement et de récupération sont observés et évalués par l'enseignant).

- L'échauffement pendant une durée de 15/20 minutes avant l'épreuve.
- La récupération Active après les deux premiers 500 m sous forme de 3 ateliers : Récupération active en marchant, Les étirements activo-dynamiques ou passifs , La remise en route à l'aide d'une course Lente.

Pour l'AFL1 : Performance individuel. Les élèves sont évalués en référence à 3 indicateurs : élément 1 - élément 2 et l'indice technique.

- **L'élément 1** : Correspond à la meilleure performance sur 500 m (parmi C1,C2,C3)
- **L'élément 2** ; correspond à l'indice de stabilisation de la performance. L'indicateur est le différentiel entre le temps réalisé sur 500 m en (C1,C2,C3) et les 2 autres.

Exemple : si le meilleur temps est réalisé en C2 ALORS L'INDICATEUR RETENU est : $(C1 - C2) + (C3 - C2)$

-L'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» permet d'évaluer la capacité de l'élève à produire le plus haut degré de performance possible.



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.

-L'AFL2 «S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance» permet d'évaluer la capacité de l'élève à :

Se préparer, récupérer à un effort spécifique

Construire et réguler un projet de course pour performer individuellement et collectivement

CA1		AFL1 - Repères d'évaluation																								
Intitulé		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.										Déclinaison dans l'APSA		Enchaîner lucidement trois courses de 500 mètres à la plus grande vitesse possible pour réaliser la meilleure performance. Il s'agira de se préparer et récupérer efficacement face à l'effort sur une série de course dont l'allure est anticipée avec des actions propulsives maîtrisées. Stabiliser sa performance en perdant le moins de temps possible lors des 3 répétitions de 500m.												
Éléments à évaluer		Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4									
Performance Maximale Élément 1	 Vitesse	3.08	3.03	2.58	2.53	2.48	2.43	2.38	2.35	2.32	2.29	2.26	2.23	2.20	2.17	2.14	2.11	2.08	2.05	2.02	2	1.58	1.56	1.54	1.52	1.50
	Tps meilleur perf (cocher x)																									
	 Vitesse	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.07	2.04	2.01	1.58	1.55	1.52	1.49	1.46	1.43	1.40	1.37	1.34	1.32	1.30	1.28	1.26	1.24	1.22
AFL 1 : 12 POINTS		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
Différentiel en secondes		41	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Élément 2 Stabilisation de la performance (cocher la case X)																										
Efficacité technique		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 la coordination des Actions Propulsives.					Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives									

CA1		AFL2 - Repères d'évaluation			
Intitulé	S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	Déclinaison dans l'APSA	<i>S'échauffer pour enchaîner des courses en réalisant sa meilleure performance possible. S'engager à une allure optimale en se basant sur les temps et ressentis précédents et persévérer pour finir l'épreuve Se mettre en projet en préparant et en régulant son activité pour produire une performance optimale à une échéance donnée.</i>		
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3.				
Éléments à évaluer	Degré 1 0 à 0,5 point 0 à 0,75 point 0 à 1,25 point	Degré 2 0,75 à 1 point 1 à 1,75 point 1,5 à 2,75 points	Degré 3 1,25 à 1,5 point 2 à 3 points 3 à 4,5 points	Degré 4 1,75 à 2 points 3,25 à 4 points 4,75 à 6 points	
Se préparer, récupérer à un effort spécifique A l'aide d'un recueil de données (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)	Mise en train inexistante voir aléatoires Mobilisations musculaires, posturales et articulaires incomplètes	Mise en train stéréotypés Mobilisations musculaires, posturales et articulaires incomplètes	Mise en train progressive Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve Récupération active après l'effort (marche - étirements actifs) La récupération entre les Courses intègre une remise en activité, notamment basée sur les allures à reproduire	Mise en train progressive Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve Récupération active après l'effort (marche - étirements actifs) La récupération entre les courses intègre une remise en activité, notamment basée sur les allures à reproduire	
Construire et réguler un projet de course pour performer individuellement et collectivement A l'aide d'un recueil de données (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)	Entraînement inadapté : Élève isolé Fiche : De nombreuses erreurs sur le recueil de résultats et non exploitable Entraînement inadapté Choix, analyses et régulations inexistantes. Pas de projet renseigné ou établi au Hasard Ecart <30+ sec par équipe	Entraînement partiellement adapté : Élève suiveur Fiche incomplète, erreur dans les résultats. Projet peu cohérent reposant essentiellement sur son coach Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples. 30 sec < Ecart > 21 sec par équipe	Entraînement adapté : Élève acteur. Projet sur ou sous-estimé avec l'aide de son coach Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. 20 sec <Ecart > 11sec par équipe	Entraînement optimisé : Élève moteur/leader. Projet Ciblé, confirmé par le coach Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. 10 sec <Ecart>0 par équipe	
Note sur 2, 4 ou 6	La note de l'AFL2 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint. (cf. grille de répartition en page 1)				

CA1 AFL3 - Repères d'évaluation

Intitulé	Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.	Déclinaison dans l'APSA	Assurer les rôles d'organisateur et d'aide pour ses partenaires. Savoir observer, chronométrer, juger et rendre compte pour conseiller.	
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. 2 Rôles obligatoires pour l'AFL3 : juge et coach/observateur			
Éléments à évaluer	Degré 1 0 à 0,5 point 0 à 0,75 point 0 à 1,25 point	Degré 2 0,75 à 1 point 1 à 1,75 point 1,5 à 2,75 points	Degré 3 1,25 à 1,5 point 2 à 3 points 3 à 4,5 points	Degré 4 1,75 à 2 points 3,25 à 4 points 4,75 à 6 points
Chronométreur (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)	Rate des temps, ne chronomètre pas correctement avec une différence de plus d'une seconde	N'est pas toujours attentif pendant la course. Chronomètre avec une différence de 7 à 9 dixième	Prends l'ensemble des temps et chronomètre avec une différence de 3 à 6 dixièmes	Le chronométrage réalisé est précis et sans erreur ou avec une erreur de moins de 3 dixièmes de secondes
Partenaire/Coach (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)	Peu attentif à son coureur Quelques encouragements Ne sait pas identifier des éléments important de l'attitude de course, de la stratégie et à formuler des conseils avisés	Apporte des conseils génériques Encourage régulièrement son partenaire de course Difficulté à identifier des éléments important de l'attitude de course, de la stratégie et à formuler des conseils avisés	Observation juste. Apporte des conseils adaptés à la stratégie de course, les temps et à l'attitude motrice de son partenaire en termes de points forts et points faibles	Apporte des conseils pertinents et exploitables. Utilise les temps de récupération pour encourager, conseiller, intervenir sur la stratégie, les temps de course et l'attitude de course de son partenaire
Juge (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)	Bavarde, s'amuse Aucune mise en relation entre l'attitude de course, les temps réalisés, les écarts au projet et les indicateurs de l'AFL1. Les informations sont transmises de façons aléatoires	Observe avec attention Identifie les acquisitions technique du coureur ET les écarts de temps au projet avec une partie des indicateurs de l'AFL1	Attentif et efficace Identifie les acquisitions technique du coureur ET les écarts de temps au projet avec la totalité des indicateurs de l'AFL1	Commence à expliquer son avis en s'appuyant sur les critères de la fiche AFL1 (indicateurs technique) et/ou peut envisager des solutions d'enrichissement.
Note sur 6, 4 ou 2	La note de l'AFL3 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1)			