

Etablissement : LP Marius Cultier à Fort-de-France

CA 1 : Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée.

APSA : DEMI-FOND

AFLP 1 et 2 sont évalués le jour de l'épreuve.

AFLP 3 et 4 sont évalués tout au long de la séquence et affinés le jour de l'épreuve.

Situation d'évaluation de fin de séquence : 12 pts.

Principe d'élaboration de l'épreuve :

Le jour de l'épreuve, le candidat mobilise ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible, en relais, par équipe de 3 ou de 2, sur un terrain balisé de 250m.

L'équipe doit courir 3000m (par équipe de 3) ou 2000m (par équipe de 2) en réalisant le meilleur temps possible. Chaque candidat doit courir 1000m (soit 4*250m).

Les candidats organisent les 3000m en respectant les contraintes suivantes : le passage du relais se fait uniquement dans la zone de transmission, à chaque 250m, selon l'ordre de passage des coureurs défini avant l'épreuve.

La note du candidat est la moyenne de sa performance individuelle (moyenne du temps cumulé /1000m, écart entre le meilleur et le moins bon/250m) et de la performance d'équipe (Temps réalisé /3000m).

AFLP EVALUE		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 1 <i>Produire et répartir lucidement ses efforts pour gagner ou battre un record sur 1000m.</i>		Aucun effort produit. Performance non atteinte.	Efforts irréguliers. Performance en cours d'acquisition.	Efforts maintenus. Performance atteinte.	Efforts maintenus et optimisés. Performance dépassée.
Barème d'allure moyenne individuelle aux 1000m	Filles	< ou = à 7 km/h	De 8 à 9 km/h	De 10 à 11 km/h	= ou >12 km/h
	Garçons	< ou = à 8 km/h	De 9 à 10 km/h	De 11 à 12 km/h	= ou >13 km/h
/4pts		De 0,5 à 1 pt	De 1.5 à 2 pts	De 2.5 à 3 pts	De 3,5 à 4pts
Barème de performance collective/3000m (ou 2000m)	Filles	<7km/h =7km/h	8km/h 10km/h	11km/h = ou >12km/h	
	Garçons	<8km/h =8km/h	9km/h 11km/h	12km/h = ou >13km/h	
/3pts		0 -----→ 1pt	1 -----→ 2pts	2pts-----→ 3pts	

AFLP EVALUE	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 2 <i>Connaître et utiliser les techniques de gestion de course pour produire le meilleur temps possible.</i>	L'élève ne connaît pas ses ressources. Il agit spontanément.	L'élève connaît un peu ses ressources et les utilise ponctuellement	L'élève connaît ses ressources et les utilise le plus souvent.	L'élève connaît parfaitement ses ressources et les utilise à chaque course.
Barème d'écart de régularité d'allure aux 250m	>4km/h 4km/h	3km/h 2km/h	1,5km/h 1km/h	0,5km/h 0km/h
AFLP 2/ 5pts	0-----→ à 0.5 pt	1-----→ 2 pts	2.5 -----→ 4 pts	4.5-----→ 5 pts

Évaluation au fil de la séquence : notée / 8 points

Seuls 2 AFLP seront retenus par l'enseignant pour constituer cette partie de la note sur 8 pts.

L'élève choisit la répartition des 8 pts entre ces 2AFLP avant la situation d'évaluation, avec un minimum de 2 pts pour un AFLP.

3 choix sont donc possibles : 4-4/ 6-2/ 2-6.

La répartition choisie doit être annoncée par l'élève au cours de la séquence (cycle) et avant la situation d'évaluation.

TABLEAU DE REPARTITION DES POINTS EN FONCTION DU CHOIX DE L ELEVE				
AFLP3 ou 4 noté /2pts	0.5	1	1.5	2
AFLP3 ou 4 noté /4pts	1	1.5-2	2.5-3	3.5-4
AFLP3 ou 4 noté /6pts	1.5	2-3	3.5-4.5	5-6

AFLP EVALUE	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 3 <i>Analyser sa performance pour la réguler et progresser.</i> <i>(carnet de suivi)</i>	Le carnet est peu suivi. Analyse inadaptée. Peu de régulations. Performance incohérente.	Le carnet est suivi le plus souvent. Analyse partiellement adaptée. Quelques régulations. Performance irrégulière.	Le carnet est suivi à chaque cours. Analyse et régulations adaptées. Performance régulière.	Le carnet est suivi et utilisé à chaque cours. Analyse et régulations optimales. Performance améliorée.
2pts 4pts 6pts				

AFLP EVALUE			Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 4 <i>Assumer des rôles de chronomètreur et de coach pour un partenaire ou une autre équipe.</i>			L'élève assure un rôle spontanément et furtivement. Fait des erreurs, oublie de regarder, de noter...se disperse vite.	L'élève est capable de chronométrer régulièrement mais avec quelques erreurs. Il ne peut conseiller.	L'élève est capable de chronométrer sans erreur et ne peut conseiller que ponctuellement.	L'élève est capable de chronométrer parfaitement et de conseiller de manière pertinente.
2pts	4pts	6pts				
AFLP EVALUE			Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 5 <i>Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.</i>						
2pts	4pts	6pts				
AFLP EVALUE			Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 6 <i>Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement</i>						
2pts	4pts	6pts				

