




<p><b>Repères d'évaluation de l'AFL1 :</b> 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.</p>	<p><u>Principes d'élaboration de l'épreuve <b>Candidat debout</b> :</u></p> <p>Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15/20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.</p> <p>L'épreuve consiste en la réalisation d'un <b>800m marche</b> chronométré par un enseignant à la seconde. Les élèves réalisent leur épreuve sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.</p> <p>À l'issue de sa course le candidat estime son temps.</p>
<p>AFL décliné dans l'APSA choisie :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter sa motricité pour effectuer une distance de 800m de marche le plus rapidement possible.</li> </ul> <p>L'AFL2 permet d'évaluer la capacité du candidat à s'être préparé à l'épreuve et s'apprécie par :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un échauffement adapté et progressif,</li> <li>- Une analyse des ressentis permettant d'estimer la performance réalisée <b>a posteriori</b> (après avoir marché).</li> </ul>	

		Degré 1							Degré 2							Degré 3							Degré 4						
<b>La performance maximale sur 14 points</b>	Filles 	19' 30	18' 30	17' 30	16' 30	15' 30	14' 15	13' 20	12' 30	11' 45	11' 05	10' 30	10' 00	9' 35	9' 00	8' 45	8' 20	8' 05	7' 45	7' 30	7' 15	7' 00	6' 45	6' 30	6' 15	6'	5' 50	5' 45	5' 40
		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	12, 5	13	13, 5	14
	Garçon 	19' 00	18' 00	17' 00	16' 00	15' 00	13' 45	12' 50	12' 00	11' 20	10' 40	10' 08	9' 36	9' 10	8' 45	8' 22	8' 00	7' 42	7' 25	7' 07	6' 50	6' 37	6' 25	6' 12	6' 00	5' 50	5' 40	5' 35	5' 30
<p>S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.</p> <p><b>- Echauffement</b></p> <p><b>- Estimation de sa performance (écart / performance réalisée) sur 6 points</b></p>		Préparation aléatoire et incomplète							Préparation stéréotypée							Préparation adaptée à l'effort							Préparation adaptée à l'effort et progressive						
		0,5		1		1,5			2		2,5			3		3,5		4			4,5		5		5,5			6	
		Plus de 30"		10" à 30"		10" ou moins			Plus de 30"		10" à 30"			10" ou moins		Plus de 30"		10" à 30"			10" ou moins		Plus de 30"		10" à 30"			10" ou moins	

<p><b>Repères d'évaluation de l'AFL1 :</b> 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.</p> <p>AFL décliné dans l'APSA choisie : - Adapter sa motricité pour effectuer une distance de 800m de marche le plus rapidement possible. L'AFL2 permet d'évaluer la capacité du candidat à s'être préparé à l'épreuve et s'apprécie par : - Un échauffement adapté et progressif, - Une analyse des ressentis permettant d'estimer la performance réalisée <b>a posteriori</b> (après la course).</p>	<p><u>Principes d'élaboration de l'épreuve <b>Candidat en fauteuil</b> :</u></p> <p>Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15/20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.</p> <p>L'épreuve consiste en la réalisation d'un <b>800m en fauteuil</b> chronométré par un enseignant à la seconde. Les élèves réalisent leur épreuve sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.</p> <p>À l'issue de sa course le candidat estime son temps.</p>
--	--

		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4									
<b>La performance maximale sur 14 points</b>	Filles 	8' 00	7' 30	7' 00	6' 40	6' 30	6' 20	6' 12	6' 02	5' 53	5' 45	5' 37	5' 20	5' 12	5' 06	5' 00	4' 52	4' 46	4' 40	4' 35	4' 30	4' 25	4' 20	4' 15	4' 10	4' 05	4' 00	3' 55	3' 50
		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	12,5	13	13,5	14
	Garçon	7' 00	6' 40	6' 20	6' 00	5' 50	5' 40	5' 30	5' 20	5' 11	5' 03	4' 55	4' 48	4' 40	4' 34	4' 28	4' 22	4' 16	4' 10	4' 05	4' 00	3' 55	3' 50	3' 45	3' 41	3' 37	3' 33	3' 29	3' 25
S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. <b>- Echauffement</b> <b>- Estimation de sa performance (écart / performance réalisée) sur 6 points</b>		Préparation aléatoire et incomplète						Préparation stéréotypée						Préparation adaptée à l'effort						Préparation adaptée à l'effort et progressive									
		0,5		1		1,5		2		2,5		3		3,5		4		4,5		5		5,5		6					
		Plus de 30"		10" à 30"		10" ou moins		Plus de 30"		10" à 30"		10" ou moins		Plus de 30"		10" à 30"		10" ou moins		Plus de 30"		10" à 30"		10" ou moins					

<u>Activité support</u> <b>800M MARCHÉ ou FAUTEUIL</b>		<b>Adaptations supplémentaires possibles proposées par le médecin</b>
Sport de raquettes, où les élèves s'affrontent sur une table. Les déplacements sont réduits mais demandent d'être réactif.		Cocher les adaptations à proposer à l'élève
<p><b>Epreuve</b></p> <p>Il s'agit d'un 800M marchés avec la nécessité d'être le plus actif possible en conservant toujours au moins un appui au sol en permanence (différence avec la course).</p> <p>Les élèves réalisent leur épreuve sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.</p> <p>Le candidat doit annoncer le temps qu'il estime avoir réalisé à l'issue de l'épreuve.</p>		<p>Par rapport à l'intensité, alléger la sollicitation musculaire et articulaire et diminuer la fréquence cardiaque d'effort et réduire l'incertitude événementielle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Diminuer la vitesse de déplacement</li> <li><input type="checkbox"/> Diminuer la distance de l'épreuve</li> <li><input type="checkbox"/> Interdire le déhanchement</li> </ul>
TYPES D'EFFORT	Endurance fondamentale, même en fin de parcours ce sont des processus exclusivement aérobies qui constituent la ressource énergétique. Très légère dette d'oxygène pour les plus actifs en fin de parcours.	
TYPES DE MOUVEMENTS	<p><b><u>Pour les candidats pratiquant debout</u></b> : Balancier des bras, déroulement complet du pied sur le sol après attaque du talon. Déhanchement éventuel pour les plus expérimentés.</p> <p><b><u>Pour les candidats en fauteuil</u></b> : Equilibre postural, sollicitation des articulations des bras</p>	
INAPTITUDES CONCERNEES	<b><u>Tous types d'inaptitudes</u></b>	