

APSA : DEMI - FOND

Principes d'élaboration de l'épreuve :

Choix de l'équipe pédagogique : Trois courses de 400m en peloton Produire une série de 3 courses de 400m, en peloton, à handicap en se classant le mieux possible. Organisation matérielle: Piste de 400m avec 1 plot tous les 5m sur le 1er 100m. 20 plots sont donc à disposition. 1ère course: Tous les coureurs (ayant un faible écart sur 400m < à 20'') se placent sur la même ligne de départ. A l'arrivée, le chronométreur mémorise les temps et annonce l'ordre d'arrivée. 2ème course: les coureurs se positionnent à la corde dans l'ordre d'arrivée de la 1ère course. Le coureur le plus rapide se place sur la ligne de départ du 400. Les suivants se positionnent sur leur plot en respectant la distance correspondant à l'écart de la 1ère course. On attribue par convention un écart de 5m par seconde. 3ème course: même principe que pour la 2ème course.

Situation d'évaluation de fin de séquence n° 1 notée sur 12 points		Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4																						
AFLP 1 noté sur 7 points « Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record. » Déclinaison dans l'APSA : Enchaîner lucidement 3 courses de 400m à la plus grande vitesse possible pour se placer au meilleur rang possible dans une course en peloton		L'élève ne connaît pas sa VMA, il court sans gérer son allure. Il rencontre des difficultés pour gérer sa respiration. Les écarts de performance sont importants entre les 3 courses. La stratégie de course pour être bien positionnée est inexistante.					L'élève connaît sa VMA. Il s'implique dans un effort qui est variable selon les courses. Ses performances sont variables. Il rencontre des difficultés pour finir les 2 dernières courses. La stratégie de course pour être bien positionné dans le peloton n'apparaît pas.					L'élève connaît sa VMA et s'implique dans un effort optimal dès la première course. Il ne réalise pas la meilleure performance sur la 1ère course. Il gère plutôt bien ses ressources pour terminer les 2 autres courses. Il essaie de mettre en place une stratégie de course pour être bien positionné dans le peloton					L'élève connaît sa VMA et s'implique dans un effort optimal dès la première course. Il réalise la meilleure performance sur la 1ère course tout en ayant les ressources pour terminer les 2 autres courses. Il met en place une stratégie de course pour être bien positionné dans le peloton																						
		0					1					2					3					4					5					6					7		
Performance	Filles	3'	2'55	2'50	2'45	2'40	2'35	2'30	2'25	2'20	2'15	2'10	2'05	2'	1'55	1'50	1'45	1'40	1'35	1'30	1'25																		
	Garçon	2'45	2'40	2'35	2'30	2'25	2'20	2'15	2'10	2'05	2'	1'55	1'50	1'45	1'40	1'35	1'30	1'25	1'20	1'15	1'10																		
AFLP 2 noté sur 5 points « Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible. » A l'aide d'un carnet d'entraînement et d'un recueil de données : <ul style="list-style-type: none"> - Repères d'entraînement - Tactique de courses - Etirement/hydratation 		-L'élève ne connaît pas les notions de VMA comme repères d'entraînement et d'allures de courses. - Les tactiques de courses possibles ne sont pas connues -L'élève ne pense pas à s'étirer et se réhydrater de façon autonome					- L'élève connaît sa VMA mais il choisit de faibles distances ou intensités de courses ce qui freine le développement de ses capacités - L'élève utilise de façon aléatoire une stratégie de course - L'élève s'étire et se réhydrate de façon aléatoire					-L'élève connaît sa VMA, il choisit des distances et des intensités de courses qui le font progresser. -L'élève utilise une ou des stratégies de course en fonction des camarades qui sont proches de ses capacités. - L'élève s'étire et s'hydrate de façon autonome					- L'élève connaît sa VMA, il propose à ses partenaires des distances et des intensités de courses adaptés aux besoins de chacun. - L'élève a une stratégie de courses définie et il conseille les camarades en fonction de leurs besoins. - L'élève est moteur pour s'hydrater après chaque course et proposer des étirements adaptés à ses camarades.																						
Note sur 5 points		0 point _____ 0,5 point					1 point _____ 2 points					2,5 points _____ 4 points					4,5 Points _____ 5 points																						

APSA : DEMI - FOND
Évaluation au fil de la séquence : 8 points

Seuls deux AFLP seront retenus pour constituer cette partie de la note sur 8 points. Le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenus avant la situation d'évaluation (avec un minimum de 2 points pour un AFLP). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève au cours des premières séances de la séquence, avant la situation d'évaluation.

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
Repères d'évaluation de l'AFLP 3 : S'engager et persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance. Eléments à évaluer : Préparation, régulation et engagement au sein du collectif	Entraînement inadapté: -Performance instable sur les 3 400m. - Choix, analyses et régulations inexistantes - Préparation et récupération inexistantes - Elève isolé	Entraînement partiellement adapté: -Performance stable sur 1/3 des 400m. - Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples - Préparation et récupération aléatoires - Elève suiveur	Entraînement adapté: - Performance stable sur 2/3 des 400m - Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. - Préparation et récupération adaptées à l'effort - Elève acteur	Entraînement optimisé: - Performances stables sur les 3 400m. - Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. - Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi - Elève moteur	
Repères d'évaluation de l'AFLP 4 : S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une épreuve de production de performance. Eléments à évaluer : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif : connaissance du déroulement et recueil de données.	Rôles subis: - Connaît partiellement le déroulement des 3 400m et ne sait pas où se placer pour les courses 2 et 3 - Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire	Rôles aléatoires: - Connaît le déroulement des 3 400m mais a parfois besoin d'aide pour se placer dans les courses 2 et 3 - Les informations sont prélevées mais partiellement transmises	Rôles préférentiels: - Connaît le déroulement des 3 400m et sait où se placer pour chaque course. - Les informations sont prélevées et transmises	Rôles au service du collectif: - Connaît le déroulement des 3 400m, il sait où se placer et aide les autres à jouer leurs rôles. - Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises	
Repères d'évaluation de l'AFLP 5 : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.					
Repères d'évaluation de l'AFLP 6 : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.					
<i>Répartition des points par degré sur 2 AFLP</i>	<i>CHOIX 1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	<i>CHOIX 2</i>	<i>1,5</i>	<i>3</i>	<i>4,5</i>	<i>6</i>
	<i>CHOIX 3</i>	<i>0,5</i>	<i>1</i>	<i>1,5</i>	<i>2</i>