

EVALUATION CERTIFICATIVE LYCEE SCHURE BARR APSA SUPPORT : DEMI-FOND CA

PRINCIPE D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE- correction mars 23 révision barème garçon

Le candidat réalise 3 courses de 500 m avec environ 10 minutes de repos entre chaque. Il est chronométré par un camarade entraîneur et son enseignant et peut disposer de temps intermédiaires au 250 m afin d'établir son projet au plus près de son objectif de performance.

AFL1: Avant l'épreuve, l'élève indique au professeur ses projets de temps pour les deux premières courses. A l'issue de sa première course, il peut ajuster son projet de temps pour la 2^e course. La note de performance valide la capacité de l'élève à réaliser le meilleur temps cumulé possible sur les 3 courses. L'efficacité technique valide sa capacité à maîtriser les allures, à répartir l'effort et à maintenir la vitesse cible. Le critère pris en compte est le cumul des écarts de temps sur les 2 premières courses.

AFL2 et 3: s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux textes nationaux. AFL3: l'élève est évalué sur au moins un rôle, choisi parmi deux proposés.

Rôle de coureur : Évalué durant toute la séquence et finalisé le jour de l'épreuve. L'élève doit se montrer régulier, persévérant, coopérer avec une aide et un camarade entraîneur. Afin d'optimiser ses chances de progrès et de réussite l'élève doit consentir à la répétition des efforts à des hautes intensités, utiliser les outils mis à dispositions pour planifier ses séances et renseigner régulièrement les fiches de suivi pour avoir des repères fiables de son travail (feedback) pour que l'enseignant ou son entraîneur puisse l'aider à adapter et améliorer son travail.

Rôle de l'entraîneur : évalué durant toute la séquence et le jour de l'épreuve, l'élève doit encourager, conseiller, à partir de données fiables, et être capable de collaborer efficacement.

Rôle d'observateur : évalué tout au long de la séquence et le jour de l'épreuve l'élève recueille des données fiables lors des séances. Celles-ci sont quantitatives, chiffrées et exploitables (temps, durées, FC, % VMA...) mais aussi qualitatives (technique, dosage effort- fatigue perçue...). Il pourra s'appuyer sur les outils mis à disposition.

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.																								
Éléments à évaluer : Note sur 12 Pts		Repères d'évaluation																						
		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4				
Réaliser la meilleure performance possible sur 3 X 500m		Le candidat ne peut faire aboutir un projet per formant par manque de contrôle de ses valeurs personnelles (VMA, ressentis...) et par manque de stratégie.						Le candidat fait aboutir son projet de perfor mances eu égard à ses capacités techniques, physiques, psychologiques même s'il reste mo deste et en dessous du seuil.						Seuil nation al de perfor mance	Le candidat réalise la meilleure perfor mance possible par l'optimisation des facteurs énergétiques, techniques, psychologiques, et sensitifs.						Le candidat dépasse son projet de performance ou le valide par l'amélioration de ses paramètres personnelles (surtout psychologique et sensitifs par une meilleure régulation)			
repère temps moyen au 500m		2,45	2'4 1	2'3 8	2'3 6	2'35	2'3 3	2'3 1	2'3 0	2'2 8	2'26	2'25	2'23	2'20	2'1 6	2'13	2'10	2'0 6	2'0 3	2'0 0	1'5 7	1'5 3	1'5 0	1'46
La performance notée sur 6 points	F	9'15	8'05	7'5 5	7'5 0	7'45	7'4 0	7'3 5	7'3 0	7'2 5	7'20	7'15	7'10	7'00	6'5 0	6'40	6'30	6'2 0	6'1 0	6'0 0	5'5 0	5'4 0	5'3 0	5'20
	term	0	0,2 5	0, 5	0,7 5	1	1,2 5	1, 5	1,7 5	2	2,2 5	2, 5	2,7 5	3 pts	3,2 5	3, 5	3,75	4	4,2 5	4, 5	4,7 5	5	5, 5	6
	1ere	0.25	0.5	0.7 5	1	1.2 5	1.5	2	2.5	2.7 5	3.0	3.5	3.75	4	4.25	4.5	5	5.5	6					
	G	6'48	6'36	6'2 6	6'2 1	6'16	6'1 1	6'0 6	6'0 1	5'5 6	5'5 1	5'46	5'4 1	5,36	5'2 6	5'16	5'06	4'5 6	4'4 6	4'3 6	4'2 6	4'1 6	4'0 6	3'56
repère temps moyen au 500m		2'16	2'12	2'0 8	2'0 7	2'05	2'0 3	2'0 2	2'0 0	1'5 9	1'57	1'56	1'53	1'52	1'4 8	1'45	1'42	1'3 9	1'35	1'3 2	1'28	1'2 5	1'2 2	1'19
cumul des écarts de temps sur les 2 premières courses																								
L' efficacité technique: notée sur 6 points		18"	16"	14"	12"	10"	8"	7"	6"	5"	4"	3"	2"											
		0,25	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6											
premiere		0.25	0.5	1	2	3	4	5	5.5	6														

AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance

coureur	Echauffement, entraînement et récupération souvent désordonnés, uniformes et/ou incomplets. Projet peu adapté à ses ressources, manque de construction et de suivi : fiches de suivi incomplètes	Échauffements adaptés et progressifs. Récupération active après effort. Entraînement régulier qui permet projet adapté mais pas régulé pour être opérationnel : fiches manquent de rigueur	L'entraînement est progressif et continu et s'appuie sur une routine individualisée. La récupération est généralisée aux trois courses mais uniforme. Projet adapté, régulé, affiné tout au long de l'apprentissage : fiches + données opérationnelles	Mise en train efficace qui permet une préparation réelle à l'effort de l'épreuve. La récupération est adaptée à chaque course et intègre des étirements en fin de séance. Projet performant qui intègre toutes les données quantitatives et qualitatives.
AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire				
entraîneur	Pas d'échange avec le coureur. utilise peu ou pas les données	échanges formels transmet et utilise des données partielles	communication active , échanges constructifs (conseils, propositions...) utilise les données, les analyse et propose une stratégie standard	communication efficace et motivante aide le coureur à se dépasser interpréter les données recueillies, les analyser et propose une stratégie personnalisée
observateur	désintéressé total- pas d'implication peu de données , inexploitable fausses	rôle actif mais démarche incomplète: recueille des données incomplètes	rôle pris au sérieux, permet recueillir des données fiables	rôle déterminant : les critères observés (technique, gestuelle...) permettent prise conscience et recueille des données exploitables et discutées avec le coureur recueille des données exploitables et discutées avec le coureur

Répartition des points en fonction du choix de l'élève	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFL noté sur 2	0,25- 0,50	0,75-1	1,25-1,50	1,75-2
AFL noté sur 4	0,75-1	1,25-2	2,25-3,5	3,75-4
AFL noté sur 6	0,5-1,5	1,75-3	3,5-4,5	5,5-6
AFL2 ET 3 noté sur 4 en 1ère	0-1	1.5-2.5	3-4	