

PROGRAMME DE L'ENSEIGNEMENT COMMUN EPS VOIE GENERALE ET TECHNOLOGIQUE : RESSOURCES

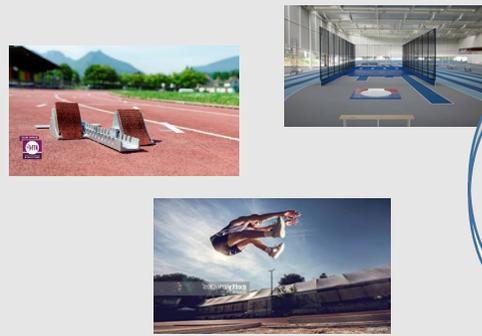
CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1

APSA : COMBINE ATHLETIQUE

**Illustration d'un tableau déclinant les AFL dans l'activité :
COMBINE-ATHLETIQUE**

AFL (programme)	Eléments prioritaires pour atteindre les AFL (programme)	Déclinaison dans l'APSA pour une 1ère séquence d'enseignement/1er cycle (équipe EPS)	Déclinaison dans l'APSA pour une 2ème séquence d'enseignement/2ème cycle (équipe EPS)
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Accroître son efficacité motrice par la coordination des actions et l'acquisition de techniques efficaces. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonner et enchaîner les actions : lier course d'élan - foulées bondissantes, élan en translation - lancer en poussée ou à bras cassé, départ - premières foulées. • Adopter une position de départ qui permette de créer de la vitesse, étalonner une course d'élan qui permette de déclencher une impulsion dans un secteur identifié et avec une vitesse optimale, enchaîner des bonds équilibrés, lancer plus loin avec élan que sans grâce à une prise d'avance du train moteur sur le train porteur lors de l'élan en translation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Optimiser les coordinations motrices pour performer : la liaison course impulsion en saut, la continuité élan lancer par l'augmentation du chemin d'accélération, la phase de mise en action et de conservation de la vitesse en course. • Adopter une position de départ en starting-block pour optimiser la création de vitesse en course, étalonner une course d'élan sur un nombre d'appuis adaptés à ses ressources, optimiser les reprises d'appuis pour conserver la vitesse sur les bondissements, accélérer l'engin dans la phase de double appui par l'orientation des forces d'arrière vers l'avant et du bas vers le haut.
<p>AFL 2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se préparer à un effort spécifique, récupérer. • Utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations. • Choisir, mettre en œuvre et réguler un projet individuel et/ou collectif de performance • Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se préparer <u>en sécurité</u> pour produire une performance individuelle maximale : éducatifs athlétiques, séquences de courses, de sauts, de lancers à des intensités de plus en plus élevées ... • Construire, ajuster, réguler les repères pour une coordination optimale des actions dans les différentes activités. • Gérer son combiné (choix du nombre d'essais, récupération entre les essais...). • Répéter et enchaîner les activités pour stabiliser les performances dans les différentes familles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se préparer <u>en sécurité</u> avec son partenaire pour produire une performance collective : idem niveau précédent + intégrer des gammes spécifiques et relatives à un besoin individuel particulier • Affiner la construction, l'ajustement, la régulation de nombreux repères pour une coordination efficace dans les différentes activités. • Gérer un combiné athlétique à deux (choix des épreuves au regard du profil athlétique des deux athlètes, du nombre d'essais et de la récupération...). • S'entraîner en sélectionnant et en répétant les différentes activités pour choisir, ajuster, optimiser et stabiliser les performances du binôme.
<p>AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assumer des rôles d'organisateur, de coach et d'entraîneur pour performer collectivement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alternier les rôles d'athlète, d'accessor, de chronométrateur, de juge. • Assumer le rôle d'observateur à l'aide d'indicateurs simples pour aider à progresser. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coopérer au sein du groupe en assumant les rôles d'accessor et de juge. • Coopérer au sein du binôme en assumant les rôles d'athlète, de coach et d'accessor au service des performances du collectif. • Contribuer à la mise en place de la meilleure stratégie du binôme pour aboutir au compromis optimal des performances.

Illustration d'un référentiel d'évaluation à l'issue d'un premier cycle d'enseignement

<p>CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1</p> <p>APSA : combiné athlétique</p> 	<p>Épreuve :</p> <p>Réaliser en temps contraint et de manière individuelle un combiné de 3 épreuves de familles athlétiques différentes avec un nombre d'essais limité à 8 pour l'ensemble des concours, incluant l'échauffement, la préparation pour chacune des épreuves et le jugement des performances par un groupe de juges.</p> <p>5 rotations : 10 minutes pour tous pour s'échauffer puis 4x10 minutes pour passer dans les différents ateliers (saut – lancer- course – juges). 10 minutes pour revenir sur l'un des concours</p>		<p>A chaque épreuve et à chaque tentative deux mesures sont effectuées.</p> <p>→ L'une pour quantifier l'écart avec un plot relatif à une performance brute barémée moyenne (sur la base des performances d'une classe par exemple).</p> <p>→ L'autre pour quantifier l'écart avec le plot cible relatif à une performance auto-référée. Perf cible atteinte = 1 plot</p>			
	<p>Course (6sec)</p> <p>Des plots sont disposés tous les 1m66</p>	<p>Lancer (poids 3kg-4kg)</p> <p>Des plots sont disposés tous les 20cm</p>	<p>Multibond (5) réception sable</p> <p>Des plots sont disposés tous les 40cm</p>			
	<p>Performance brute moyenne</p> <p>Garçons : 21 km/h</p> <p>Filles : 17 km/h</p> <p>Ex : plot 19km/h pour une fille = +2 plots</p>	<p>Performance brute moyenne</p> <p>Garçons : 8 m</p> <p>Filles : 6 m</p> <p>Ex : plot 7,20m pour une fille = +6 plots</p>	<p>Performance brute moyenne</p> <p>Garçons : 9,5 m</p> <p>Filles : 8 m</p> <p>Ex : plot 8,80m pour une fille = +2 plots</p>			
	<p>Performance cible</p> <p>La performance réalisée en 5 sec départ lancé = performance cible correspondant à une course de 6 sec départ arrêté</p> <p>Ex : plot cible 19 KM/H pour une fille = 1 plot</p>	<p>Performance cible</p> <p>La performance réalisée de face sans élan X 1,5 = performance cible correspondant à un lancer en poussée et de profil avec prise d'élan limitée (un pas chassé ou croisé)</p> <p>Ex : plot cible 7,40m pour une fille = -1 plot</p>	<p>Performance cible</p> <p>La performance réalisée sur 7 foulées bondissantes sans élan = performance cible correspondant à 5 foulées bondissantes avec élan, réception pieds joints</p> <p>Ex : plot cible 8,40 pour une fille = +1 plot</p>			
	<p>Un bonus de plots sera accordé en fonction de la capacité de l'athlète à tirer le meilleur parti de la combinaison de ses tentatives</p>		<p>Total : +10 plots</p>		<p>Total : 4 plots</p>	
<p>L'évaluation des AFL1 et 2 porte sur la capacité à produire des performances maximales et sur la capacité à atteindre ou dépasser des performances cibles (performance maximale auto-référée= création, conservation et transmission de la vitesse) de manière stable (= entraînement)</p> <p>L'AFL3 porte ici sur la capacité à assurer la gestion d'un concours (starter, chronométreur, accesseur, juge)</p>						
AFL	Note	Perf cible Perf brute	Maîtrise insuffisante < 0 plot	Maîtrise fragile : 0 à 1 plot	Maîtrise satisfaisante : De 2 à 4 plots	Très bon niveau de maîtrise : ≥ + 5 plots
<p>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</p> <p>AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance</p>	14	+ 20	7,5	10	12	14
		+ 15	7	9	11	13
		+ 10	6,5	8	10	12
		+	5,5	7	9	11
		0	4,5	6	8	10
		-5	3,5	5	7	9
		-10	2	4	6	8
ATHLÈTE		Perf. Auto-référée et stabilisée				
<p>AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire</p>	6	Gérer un concours : Starter chronométreur accesseur juge	Passif spectateur 1 point	Chef commentateur 2 points	Technicien appliqué 4 points	Technicien communiquant 6 points