

Cycle	3	Champ	1	Classe	6ème	Activité	Courir longtemps	Horaire	10h
Cycle 3 classe de 6ème			Courir longtemps			Champ 1 d'apprentissage			
Attendus de fin de cycle visés			Compétence attendue visée			Descriptif de l'épreuve			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.</li> <li>Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.</li> <li>Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en sensations graphiques.</li> <li>Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur.</li> </ul>			Réaliser, sur une épreuve longue de 9 minutes une performance optimale sur un parcours varié en coordinations en adoptant une allure régulière par l'utilisation de repères extérieurs forts et quelques repères sur son corps. Fixer avec le professeur un contrat et le respecter avec des marges d'erreurs limitées. Assumer le rôle d'observateur et de guide.			L'élève effectue <b>une course aménagée de 9 minutes</b> en essayant de respecter un contrat de course (allure/distance/parcours) établi avec l'aide du professeur. Il franchit régulièrement des portes tous les 25m qui le renseignent sur son allure avec le concours des partenaires (10 portes franchies = 10 km/h = 1500m). <b>Alternance des rôles de coureur et d'observateurs/guides.</b>			
ÉLÉMENT A ÉVALUER					NIVEAUX DE MAITRISE				
PAR L'EPS	EN EPS				Insuffisant	Fragile	Satisfaisant	TB maîtrise	
SOCLE	Compétences travaillées	CA	APSA	Points					
<b>D1 (D1.4) +D5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.</li> <li>Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité</li> <li>Situer ses perfs/pratique sociale</li> </ul>	Produire une performance	Distance réalisée sur 9 minutes	<b>8</b>	0 à 2 points <i>A affiner</i> < 900m (<6 km/h)	3 à 4 points 900m ≤ <1200 (6 à 8km/h)	5 à 6 points 1200 m ≤ <1500m (8 à 10km/h)	7 à 8 points ≥ à 1500m (10km/h)	
<b>D2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre par l'action, l'observation et l'analyse.</li> <li>Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace</li> <li>Mobiliser ses ressources de façon optimale (prendre des repères sur soi pour contrôler son effort)</li> </ul>	Optimale à une échéance donnée	Ecart d'allure entre la plus rapide et la plus lente des séquences de 1min 30 possibilité de supprimer une séquence)	<b>6</b>	0 et 1 point	1,5 et 2,5 points	3 et 4 points	5 et 6 points	
			Etablir un contrat réaliste	<b>2</b>	Contrat établi au hasard <b>0,5 point</b>	Contrat reposant principalement sur le professeur <b>1 point</b>	Contrat sur ou sous estimé mais réajusté avec l'aide du professeur <b>1,5 point</b>	Contrat ciblé confirmé par le professeur <b>2 points</b>	
<b>D3 +D5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assumer des rôles sociaux dans la pratique (observateur et guide)</li> </ul>	Mesurable	Qualité du rôle d'observateur et de guide	<b>4</b>	De nombreuses erreurs sur la fiche d'observation. Langage inadapté <b>0 - 1 point</b>	Des erreurs présentes sur la fiche, pas de conseil. Langage trop vague <b>1,5 - 2 points</b>	Utilisation qui monopolise et qui permet un conseil limité. Langage adapté mais pas ciblé <b>2,5 - 3 points</b>	Du recul / la fiche qui permet le conseil. Langage adapté et ciblé <b>3,5 - 4 points</b>	

Cycle	4	Champ	1	Classe	3ème	APSA	Demi fond (A)	Horaire	10h	
Cycle 4 classe de 3ème			Demi-fond			Champ 1 d'apprentissage				
Attendus de fin de cycle visés			Compétence attendue visée			Descriptif de l'épreuve				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages.</li> <li>S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif</li> <li>Planifier et réaliser une épreuve combinée</li> <li>S'échauffer avant un effort.</li> <li>Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats).</li> </ul>			<p>Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 15 minutes maximum, fractionné en plusieurs périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobie et intégrant un temps de préparation (échauffement); maîtriser différentes allures connues très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs pour réussir à 0,5 Km/h près un projet de performance. Observer, renseigner une fiche de résultats, accompagner un partenaire.</p>			<p>L'élève dispose de 40 minutes pour effectuer la meilleure performance sur 3 périodes de 1min30, 3min et 4min30. Il choisit à l'avance et tente de respecter l'ordre de ses courses, ses intensités (allures), ses temps de récupération au regard de son potentiel, et de son ressenti sur son état de forme à l'issue de l'échauffement (6 minutes maxi).</p> <p><b>Alternance des rôles de coureur et d'observateurs/coach.</b></p>				
ÉLÉMENT A ÉVALUER					NIVEAUX DE MAITRISE					
PAR L'EPS	EN EPS				Insuffisant	Fragile	Satisfaisant	TB maîtrise		
SOCLE	Compétences travaillées	CA	APSA	Points	10 points	25 points	40 points	50 points		
<b>D1(D1.4) +D5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mobiliser, en les optimisant ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible</li> <li><b>acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité</b></li> <li>Se situer au regard de la pratique sociale</li> </ul>	Produire une performance	Distance parcourue sur la totalité des périodes (sauf échauffement)	<b>8</b>	0 à 2 points	3 à 4 points	5 à 6 points	7 à 8 points		
					< 10km/h (1500m)	10 ≤ <12km/h (1500 à 1800m)	11 ≤ <14 km/h (1800 à 2100m)	≥ 14 km/h (2100m)		
<b>D2 et D4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Répéter un geste sportif pour le stabiliser et le rendre plus efficace</li> <li>Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage (de performance/ses ressources)</li> <li>S'échauffer de façon pertinente</li> </ul>	Optimale à une échéance donnée	Respect du projet	<b>4</b>	0 - 1 point	1,5 - 2 points	2,5 - 3 points	3,5 - 4 points		
			Cohérence et pertinence du projet de performance : choix des intensités/potentiel (VMA) et sa forme du moment	<b>4</b>	Pas de projet renseigné	Projet de performance inadapté : choix peu cohérents	Projet de performance plus adapté : choix / potentiel	Projet de performance optimisé et adapté à la forme du moment:	2 points	
			Pertinence de l'échauffement et de la récupération		Inexistant	Complet mais sans effet sur les choix futurs	Complet mais avec des erreurs sur les choix futurs	Complet, qui oriente les choix	2 points	
<b>D3 +D5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connaître et respecter les rôles attribués</li> <li>Respecter la forme de pratique</li> </ul>	Mesurable	Qualité du rôle observateur et de coach	<b>4</b>	Assis	Exclusivement passive, rapport limité /durée de course	Passive et active	Passive, active, hydratation		
					0,5 point	1 point	1,5 point	2 points		
					Méconnaissance et non respect des rôles. Non exploitation des conseils. Langage inadapté.	Connaissance partielle des règles. Exploitation partielle des conseils. Langage inadapté mais technique.	Connaissance et application partielle des règles et conseils. Langage adapté mais pas technique.	Connaissance et application des règles et conseils. Donne des conseils de façon adaptée et technique ;		
					0 - 1 point	1,5 - 2 points	2,5 - 3 points	3,5 - 4 points		