

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"> Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin. Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée. Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en sensations graphiques. Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur. 				<p>Réaliser une performance optimale sur une course d'une durée de 9' à 12' à allure imposée sur un parcours aménagé d'éducatifs de course en maîtrisant la régularité et en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi. Etablir un projet de performance à partir d'un contrat incluant le nombre de courses et la régularité. Assurer le rôle d'observateur, de juge et de chronométreur.</p>			<p>L'élève réalise une course d'une durée de 9' à 12' d'une intensité entre 70 et 80% de VMA en continu ou entrecoupée jusqu'à 3 phases de récupération égale au temps couru. La course se réalise sur une piste aménagée d'un ou deux parcours éducatifs sur la foulée. L'élève choisit son projet de course au début de l'épreuve en annonçant le nombre de courses. Une ou deux zones d'intensité positive entre 70 et 80 % de VMA sont aménagées par des plots. Chaque coureur est accompagné par un camarade juge et chronométreur.</p>		
ÉLÉMENT A ÉVALUER					NIVEAUX DE MAITRISE				
PAR L'EPS	EN EPS				Insuffisant	Fragile	Satisfaisant	TB maîtrise	
SOCLE	Compétences travaillées	CA	APSA	Points					
D1 (D1.4) +D5	<ul style="list-style-type: none"> Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée. Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité Situer ses perfs/pratique sociale 	Produire une performance	Distance réalisée sur 9'	8	Entre 1050m et 1150m Entre 0 et 2 points	Entre 1150m et 1300m Entre 3 et 4 points	Entre 1300m et 1500m Entre 5 et 6 points	Plus de 1500m Entre 7 et 8 points	
			Intensité de course	5	Fréquemment en dehors de la zone d'intensité 0-1 point	Quelques fois dans la zone d'intensité 1,5-2 points	Souvent dans la zone d'intensité 2,5-3,5 points	Toujours dans la zone d'intensité Entre 4 et 5 points	
D2	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre par l'action, l'observation et l'analyse. Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace Mobiliser ses ressources de façon optimale (prendre des repères sur soi pour contrôler son effort) 	Optimale à une échéance donnée	Nombre de courses	4	4 courses 0-1 point	3 courses 1,5-2 points	2 courses 2,5-3 points	1 course 3,5-4 points	
D3 +D5			Mesurable	Qualité du rôle d'observateur et de juge	3	N'observe pas et ne dialogue pas avec son coureur et n'utilise pas sa fiche Entre 0 et 1 point	Observe et dialogue peu avec son coureur sans trop utiliser sa fiche 1,5 point	Observe et dialogue souvent avec son coureur à l'aide de sa fiche 2 point	Observe et dialogue constamment avec son coureur à l'aide de sa fiche 3 points

Cycle	4	Champ	1	Classe	3ème	APSA	Demi-fond	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"> 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. S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif Planifier et réaliser une épreuve combinée S'échauffer avant un effort. Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats). 				<p>Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12' à 15', fractionné en 3 à 4 périodes séparées de temps de récupération égale au temps couru, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs. Choisir un projet de performance et le réussir à 0,5KM/H près. Assurer le rôle d'observateur, de juge et de chronométreur.</p>			<p>L'élève réalise 4 courses de 6',3' et 2x 1'30 entrecoupées de phase de récupération égale au temps courus. L'élève choisit un projet de courses d'intensités croissantes proche de sa VMA. Avant chaque départ, l'élève s'informe du temps au tour correspondant à l'intensité de course et sera informé au premier tour de son temps de passage par son juge et chronométreur.</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	
D1(D1.4) +D5	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliser, en les optimisant ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité Se situer au regard de la pratique sociale 	Produire une performance	<p>Performance-(Intensité moyenne soutenue sur les 3 temps d'effort)</p> <p>Possibilité aussi de poser 4 points sur la valeur VMA et 4 points sur le % de VMA soutenue pour éviter les stratégies des élèves</p>	8	<p>0 à 2 points</p> <p>Entre 70 et 90% VMA</p>	<p>3 à 4 points</p> <p>Entre 80 et 100% VMA</p>	<p>5 à 6 points</p> <p>Entre 80 et 110% VMA</p>	<p>7-8 points</p> <p>Entre 90 et 110% VMA</p>	
D2 et D4	<ul style="list-style-type: none"> Répéter un geste sportif pour le stabiliser et le rendre plus efficace Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage (de performance/ses ressources) S'échauffer de façon pertinente 	Optimale à une échéance donnée	<p>Ecart au projet de course</p>	6	<p>Entre 0 et 1 point +/- 2 km/h</p> <p>Récupération inexistante ou aléatoire</p>	<p>1,5-2,5 points +/- 1,5 km/h</p> <p>Récupération très courte et/ou l'élève s'assoit</p>	<p>3-4 points +/- 1 km/h</p> <p>Récupération cohérente mais passive</p>	<p>Entre 5 et 6 points +/- 0.5 km/h</p> <p>Récupération cohérente, passive puis active entre les épreuves.</p>	
D3 +D5	<ul style="list-style-type: none"> Connaître et respecter les rôles attribués Respecter la forme de pratique 	Mesurable	<p>Qualité du rôle observateur et de coach</p>	4	<p>N'observe pas et ne dialogue pas avec son coureur et n'utilise pas sa fiche pour entourer les temps de passage.</p> <p>Entre 0 et 1 point</p>	<p>Observe et dialogue peu avec son coureur sans trop utiliser sa fiche personnalisée dans laquelle il oublie des temps de passage.</p> <p>1,5-2 points</p>	<p>Observe et dialogue souvent avec son coureur à l'aide de sa fiche personnalisée en utilisant les temps de passage par rapport à l'écart 0,5 km/h toléré.</p> <p>2,5-3 points</p>	<p>Observe et dialogue constamment avec son coureur à l'aide de sa fiche personnalisée et utilise les temps de passage par rapport à l'écart 0,5 km/h toléré.</p> <p>3,5-4 points</p>	