

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BGT** | **DEMI-FOND** | **CA1** |

**Principes d’évaluation**

* L’AFL1 s’évalue le jour du CCF, en croisant la performance réalisée et l’efficacité technique, par une épreuve de référence respectant le référentiel national du champ d’apprentissage.
* L’AFL2 et l’AFL3 s’évaluent au fil de la séquence d’enseignement et éventuellement le jour de l’épreuve, en référence aux repères nationaux
* L’évaluation de l’AFL2 pourra s'appuyer sur un outil de recueil de données
* L’évaluation de l’AFL3 s’objective par la capacité des élèves à organiser eux-mêmes une séance de travail qui investit les rôles de coach/observateur/chronométreur et de meneur d'allure.
* L’équipe pédagogique spécifie l’épreuve d’évaluation du CCF et les repères nationaux dans l’APSA support de l’évaluation ; elle définit les barèmes de performance de part et d’autre de la référence nationale dans les différentes spécialités retenues.

**Barème et notation**

* L’AFL1 est noté sur 12 points et prend en compte la performance, les indices techniques chiffrés et la Vma (probable) de l'élève, testée en cours de séquence.
* Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6

**Choix possibles pour les élèves**

* AFL1 : L'ordre de réalisation des 2 épreuves.
* AFL2 et AFL3 : le poids relatif dans l’évaluation
* AFL3 : Le rôle (Observateur, chronométreur, meneur d'allure, …), les partenaires (d’entraînement et d’épreuve).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repères d’évaluation de l’AFL1** « S’engager pour produire une performance maximale en se situant dans les filières énergétiques concernées par l'épreuve, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires à la performance. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Principe d’élaboration des épreuves du champ d’apprentissage** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Éléments à évaluer** | | | **Eléments prioritaires pour atteindre l'AFL 1**   * La connaissance de ses compétences et de sa Vma * La maitrise de l'allure * L'engagement vers la performance maximale | | | | | | | | **L’épreuve** : **porte sur la production de** **2 réalisations maximales** **chronométrées,** un 400m et un 1000m dans l'ordre choisi par l'élève, avec une période de récupération de 15' maximum. L'épreuve se déroule sans montre ni chronomètre, avec cependant un temps de passage annoncé au 200m et encore au 400m pour le 1000m. Un espace est dédié à l’échauffement pendant une durée de 15/20 minutes avant l’épreuve. Ce temps d’échauffement est observé et évalué, tout comme le temps de récupération active entre les 2 épreuves.  Il sera procédé à au moins deux test de Vma (direct ou indirect) en cours de séquence. Le meilleur résultat sera pris en compte dans la notation de l'AFL1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | **Degré 1** | | | | | | **Degré 2** | | | | | | | | **Degré 3** | | | | | | | | | **Degré 4** | | | | | | | | | | |
| **La performance maximale** | | Filles | 10:47 | 10:20 | 09:48 | 11:24 | 09:04 | 08:36 | 08:10 | 07:48 | | | 07:33 | 07:16 | | 07:00 | 06:45 | 06:37 | | 06:27 | 06:17 | | 06:08 | | 05:56 | 05:44 | 05:32 | 05:22 | | | 05:12 | | 05:03 | | 04:54 | 04:44 |
|  | **Addition des temps du 400m et du 1000m** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Garçons | 08:35 | 08:10 | 07:42 | 07:22 | 07:03 | 06:46 | 06:30 | 06:15 | | | 06:02 | 05:49 | | 05:38 | 05:27 | 05:19 | | 05:14 | 05:09 | | 05:03 | | 04:54 | 04:46 | 04:38 | | 04:30 | | 04:22 | | 04:16 | | 04:09 | 04:04 |
| **Barème sur 8** | | | **0,3** | **0,7** | **1** | **1,3** | **1.7** | **2** | **2,3** | **2,7** | | | **3** | **3,3** | | **3,7** | **4** | **4,3** | | **4,7** | **5** | | **5,3** | | **5,7** | **6** | **6,3** | | **6,7** | | **7** | | **7,3** | | **7,7** | **8** |
| **L'indice technique** | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Barème sur 12 (6 + 6)** | | | **0,2** | | **0,6** | | **1** | | **1,6** | | | **2,2** | | | **2,8** | | **3,4** | | **4** | | | | | **4,6** | | **5,2** | | | | **5,6** | | | | **6** | | | |
| **Pourcentage VMA (km/h)** | | **400m** | 100% | | 103% | | 106% | | 109% | | | 112% | | | 115% | | 118% | | 121% | | | | | 124% | | 127 | | | | 129 | | | | ≥ 130 | | | |
| **Pourcentage VMA (km/h)** | | **1000m** | 80% | | 83% | | 86% | | 89% | | | 92% | | | 94% | | 97% | | 100% | | | | | 103% | | 105 | | | | 108 | | | | ≥ 110 | | | |
| **L'indice technique chiffré révèle :** | | | Une absence de corrélation entre le pourcentage de la Vma et le type d'effort | | | | | | Une faible corrélation entre le pourcentage de la Vma et le type d'effort | | | | | | | | Une bonne corrélation entre le pourcentage de la Vma et le type d'effort | | | | | | | | | Une très bonne corrélation entre le pourcentage de la Vma et le type d'effort | | | | | | | | | | | |
| **VMA (km/h)** | Filles | | 8 | | | 10 | | | 11 | | | | | 12 | | | 13 | | | | | 14 | | | | 15 | | | | | | 16 | | | | | |
| **Barème sur 4** | | **0,5** | | | **1** | | | **1,5** | | | | | **2** | | | **2,5** | | | | | **3** | | | | **3,5** | | | | | | **4** | | | | | |
| Garçons | | 10 | | | 12 | | | 13 | | | | | 14 | | | 15 | | | | | 16 | | | | 17 | | | | | | 18 | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | * **N/12 = performance + technique + vma X 12/24** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Repères d’évaluation de l’AFL2** : "S’entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. A l’aide d’un carnet d’entrainement ou d’un recueil de données" | | |
| **Éléments à évaluer** | **Eléments prioritaires pour atteindre l'AFL 2 :**  Comprendre et savoir appliquer un programme d'entrainement, élaboré à partir d'un niveau de vma détecté en début de séquence. Savoir respecter les temps forts, les temps de repos annoncés, l'échauffement et la récupération. | * + - Régularité/assiduité     - Application des consignes     - Respect du programme de séance     - Accepter l'intensité croissante     - Savoir s'échauffer     - Recueil de données à jour     - Savoir récupérer |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Entraînement inadapté :**   * Peu ou pas de continuité dans le cycle * Séances souvent incomplètes * Préparation et récupération aléatoires * Temps de travail et temps de repos non respectés * Pas de recueil de données   **Élève isolé** | **Entraînement partiellement adapté :**   * Motivation irrégulière * Ne progresse pas ou peu d'une séance à l'autre * Préparation et récupération ne sont pas spontanées * Subit le programme de la séance plus qu'il n'est acteur. * Recueil inférieur à 1/3 des séances   **Élève suiveur** | **Entraînement adapté :**   * Progresse régulièrement * Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources et son ressenti * Préparation et récupération adaptées à l’effort * Fait preuve de rigueur dans l'application du programme * Recueil des données pour 2/3 des séances   **Élève acteur** | **Entraînement optimisé :**   * Progression conséquente des performances * Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres * Préparation et récupération adaptées à l’effort et à soi * Souci du rendement * Recueil des données complet   **Élève moteur/leader** |

**Repères d’évaluation de l’AFL3** « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire »

L’élève est évalué dans un rôle qu’il a choisi (Starter, juge, chronométreur, coach, etc…)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NIVEAU 1** | **NIVEAU 2** | **NIVEAU 3** | **NIVEAU 4** |
| **STARTER** qui ne dirige pas la mise en place des coureurs, commandements pas précis (terme, rythme) et pas assez fort  **JUGE** : manque de vigilance, n’utilise pas la gestuelle prévue pour indiquer si transmission valable ou non.  **CHRONOMETREUR** : N’est pas concentré sur le déroulement de la course, pas précis dans la lecture du temps, ne reporte pas précisément dans le tableau de saisie (le temps, la validité des transmissions). | **STARTER** qui dirige les coureurs mais sans autorité, commandements un peu plus précis (terme, rythme) mais toujours pas assez fort.  **JUGE** : Vigilant sur la 1ère transmission mais néglige la 2ème (n’utilise pas la gestuelle et communique verbalement uniquement sur la 1ère transmission).  **CHRONOMETREUR** : Signale au starter qu’il est prêt mais pas précis dans la lecture du temps, ne reporte pas précisément dans le tableau de saisie. (le temps, la validité des transmissions). | **STARTER** qui dirige la mise en place de la course avec autorité (vérifie que tous les acteurs sont prêts), commandements précis (terme, rythme) et assez forts.  **JUGE** : Est vigilant sur les transmissions mais utilise encore la parole et non la gestuelle pour indiquer si les transmissions sont valables ou non.  **CHRONOMETREUR** : Signale au starter sa disponibilité, précis dans la lecture du temps, mais ne reporte encore pas précisément dans le tableau de saisie | **STARTER** qui dirige la mise en place de la course avec autorité (vérifie que tous les acteurs sont prêts), commandements précis (terme, rythme) et assez forts. Donne des consignes à ses partenaires starter et chronométreur si besoin.  **JUGE** : Vigilant lors des 2 transmissions, utilise bien la gestuelle prévue pour indiquer si les transmissions sont valables ou non.  **CHRONOMETREUR** : Signale au starter sa disponibilité, précis dans la lecture du temps et dans le report des infos dans le tableau de saisie |

|  |
| --- |
| **Répartition des points en fonction du choix de l’élève** |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFL noté sur 2pts** | **0.5 pt** | **1 pt** | **1.5 pt** | **2 pts** |
| **AFL noté sur 4pts** | **1 pt** | **2 pts** | **3 pts** | **4 pts** |
| **AFL noté sur 6pts** | **1.5pt** | **3 pts** | **4.5 pts** | **6 pts** |