

# Activité : NATATION



**C.A.  
n°1**

**AFL 1**  
*sur 12 points*

*Situation d'évaluation :*  
*en fin de séquence. [ co-évaluation ]*

Epreuve du « **3 x 50 mètres** » ( 10 minutes de récupération active entre chaque 50 mètres )  
Produire une performance maximale sur un « **50 mètres crawl** »  
... puis un « **50 mètres 2 nages** » au choix parmi  
crawl-brasse ( ou brasse-crawl ) ; crawl-dos ( ou dos-crawl ) ; brasse-dos ( ou do-brasse ) ...  
... puis un second « **50 mètres 2 nages** » { choix idem }

Critères d'évaluation :

- Croisement entre la performance maximale et l'efficacité technique. •  
( **E**quilibre - **R**espiration - **P**ropulsion )

<b>Barème :</b>	0 / 12	3 / 12	6 / 12	9 / 12	12 / 12
50 m crawl Filles	1 min 08	1 min	53 sec	48 sec	45 sec
50 m crawl Garçon	47 sec	43 sec	40 sec	37 sec	34 sec
50 m 2 nages Filles	1 min 12	1 min 03	57 sec 5	52 sec	48 sec
50 m 2 nages Garçon	58 sec	52 sec	46 sec	42 sec	39 sec



? E.R.P. ? ... *Equilibre - Respiration - Propulsion*

**AFL 2&3** *sur 8 points*

*Situation d'évaluation : au fil des séquences.*

**AFL 2**  
Engagement « élève athlète aquatique » [ carnet d'entraînement - performance cible ]

**AFL 3**  
Gestion en autonomie de l'épreuve [ Juge - Observateur - Coach ]



Activité :

# DEMI-FOND



**C.A.  
n°1**

**AFL 1**  
*sur 12 points*

*Situation d'évaluation :*  
*en fin de séquence. [co-évaluation]*



## Epreuve du « 1200 mètres »

Produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces :  
⇒ en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires (sensations internes)  
⇒ en régulant son effort avec précision.

### Critères d'évaluation :

• Croisement entre la performance maximale et l'efficacité technique. •  
( Optimiser sa technique de course et réussir à la maintenir dans l'intégralité malgré la fatigue. )

Barème :	0 / 12	3 / 12	6 / 12	9 / 12	12 / 12
Fille	7 min 49	6 min 55	6 min 04	5 min 31	4 min 58
Garçon	6 min 05	5 min 27	4 min 55	4 min 28	3 min 59



**Barème**  
**Individuel**  
(des) Performances



**AFL 2&3** *sur 8 points*

*Situation d'évaluation : au fil des séquences.*

**AFL 2**

Engagement « élève athlète » [ carnet d'entraînement ]

**AFL 3**

Gestion en autonomie de l'épreuve [ Juge - Accesseur - Observateur - Coach ]



Activité :

# PENTABOND

# 005

**C.A.**  
**n°1**

**AFL 1**  
*sur 12 points*

*Situation d'évaluation :*  
*en fin de séquence. [ co-évaluation ]*



## Epreuve de « PENTA ... BOND »

Réaliser un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan.

Le premier ou second bond est obligatoirement un cloche pied.

Chaque candidat réalise 6 essais au maximum et 3 au minimum.

Cas de nullité :  
Quand le 1er ou le 2nd bond n'est pas un cloche pied  
Quand le sauteur prend son premier appel au-delà de la limite d'appel.  
Quand il ne retombe pas dans le sable à l'intérieur de la zone de réception.

### Critères d'évaluation :

- Croisement entre la performance maximale et l'efficacité technique. •  
( Vitesse utile maîtrisée & Coordination des Actions Propulsives (CAP) efficace. )

<b>Barème :</b>	0 / 12	3 / 12	6 / 12	9 / 12	12 / 12
Fille	6 m 50	8 m 50	10 m 10	11 m 90	13 m 50
Garçon	7 m 50	10 m 30	12 m 50	15 m	17 m



**AFL 2&3** *sur 8 points*

*Situation d'évaluation : au fil des séquences.*

**AFL 2**

Engagement « élève athlète » [ carnet d'entraînement ]

**AFL 3**

Gestion en autonomie d'un concours de « pentabond » [ Juge - Coach ]

# Activité : COURSE d'ORIENTATION



C.A.  
n°2

*AFL 1*  
sur 12 points

*Situation d'évaluation :*  
en fin de séquence. [co-évaluation]



*AFL 2&3* sur 8 points

*Situation d'évaluation :* au fil des séquences.

*AFL 2*

*AFL 3*

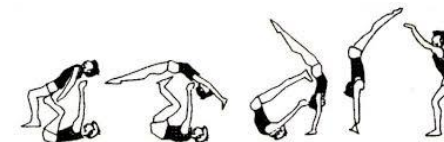
# Activité : ACROSPORT



C.A.  
n°3

**AFL 1**  
sur 12 points

*Situation d'évaluation :*  
en fin de séquence. [co-évaluation]



## Epreuve du « Scénario acrobato-artistique »

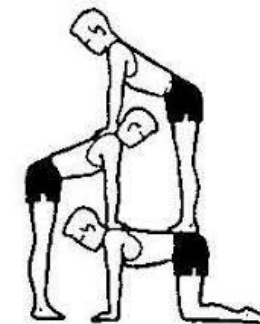
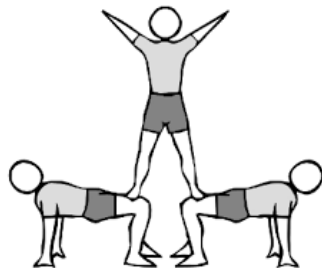
Composer et présenter à plusieurs ( 4 à 6 gymnastes ) un enchaînement s'appuyant sur :

- des figures collectives
- des difficultés [ A-B-C-D ]
- des éléments de liaisons
- des procédés de composition chorégraphique

Ce projet d'enchaînement collectif est présenté sur une fiche type qui précise notamment l'ordre d'apparition des figures et leur niveau des difficultés ainsi que la répartition des rôles.

### Critères d'évaluation :

- Le degré de maîtrise des formes corporelles sur 5 « figures différentes codifiées » •  
[ rôle de porteur et de voltigeur ] ( duo - trio - quatuor ... )
- Le degré de maîtrise des formes corporelles sur 3 « éléments gymniques &/ou acrobatiques » •  
( dont 1 synchronisé entre au moins 2 gymnastes )
- La cohérence et la pertinence de la composition : orientation scénique - support musical - liaisons ... •



**AFL 2&3** sur 8 points

*Situation d'évaluation :* au fil des séquences.

**AFL 2**

Implication et engagement : « chorégraphe compositeur » & « gymnaste voltigeur-porteur ».

**AFL 3**

Rôle d'observateur - juge - spectateur.



# Activité : DANSE



C.A.  
n°3

**AFL 1**  
sur 12 points

*Situation d'évaluation :*  
en fin de séquence. [ co-évaluation ]

## Epreuve de « Motricité expressive »

En appui sur une œuvre ou un extrait d'œuvre de référence, en lien avec la fiche ressource du processus de création artistique, les élèves ( par groupe de 2 à 5 ) interprètent une composition chorégraphique collective d'une durée de 2 à 4 minutes qu'ils ont créée au cours de la séquence.

L'environnement sonore et les éléments scénographiques sont choisis par les élèves.

Cette composition est présentée devant un public constitué par les autres élèves de la classe.

Elle est présentée deux fois.

Avant le premier passage les élèves exposent et justifient au public (enseignants et élèves) les intentions et les choix qui ont présidé à la composition.

### Critères d'évaluation :

- Engagement corporel et qualité de la réalisation •
- Pertinence du développement artistique •



**AFL 2&3** sur 8 points

*Situation d'évaluation :* au fil des séquences.

**AFL 2**

Implication et engagement : « danseur chorégraphe » & « chorégraphe danseur ».

**AFL 3**

Rôle et pertinence du « spectateur critique ».

# Activité : DANSE sur STEP



C.A.  
n°3

**AFL 1**  
sur 12 points

*Situation d'évaluation :*  
*en fin de séquence. [co-évaluation]*

## Epreuve de « Chorégraphie collective thématique »

La composition sera présentée devant un public constitué par les autres élèves du groupe-classe.

- ⇒ 1 présentation orale sera attendue avant de se produire afin de justifier les intentions et les choix.
- ⇒ 2 passages sont envisagés. Seule la meilleure prestation sera retenue.
- ⇒ 3 critères d'évaluation déclinés ci-dessous.

### Critères d'évaluation :

- 3 exigences fondamentales au service du paramètre « ESPACE » •  
[ un échange de step - un changement de formation géométrique - un passage au sol ]
- 2 exigences indispensables au service du paramètre « TEMPS » •  
[ respect des impulsions sonores ; une structuration temporelle « prédéterminée » ou « modelée » ]
- 1 exigence incontournable au service du paramètre « ENERGIE » •  
Une cohérence entre la thématique retenue par le groupe et le projet chorégraphique global.



**AFL 2&3** sur 8 points

*Situation d'évaluation : au fil des séquences.*

### **AFL 2**

L'implication et l'engagement au service de la composition collective.

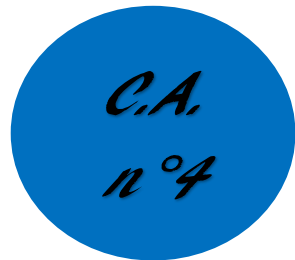
### **AFL 3**

Le « spectateur » dans son rôle de soutien critique et d'aide aux autres groupes.  
( = apporter des pistes d'évolution ou d'amélioration )

Le « chorégraphe » dans sa contribution à la production d'une composition collective dans son groupe.



# Activité : VOLLEY-BALL



**AFL 1**  
sur 12 points

*Situation d'évaluation :*  
en fin de séquence. [ co-évaluation ]

## Concept des « Points volés »

{ Pour un match sur«volé» ... vers un score en«volé» ... en « Volley » ! }

Opposition en 3 contre 3. [ équipes homogènes en leur sein ]

Terrain de 4.5 m x 7 m - Filet à 2.20 m.

Match en 2 sets « secs » de 15 points ( pas 2 points d'écart )

Un temps de concertation de 2 minutes est prévu entre chaque set pour :

→ « renverser » le Rapport de Force. [ « voler » des points ! ]

→ « poursuivre » & optimiser la stratégie collective.

## Critères d'évaluation :

★ 8 points ★ = croisement entre « niveau de jeu » ( choix tactiques ) & « dimension technique » ( qualité des touches de balle ).

★ 4 points ★ = pertinence du temps d'analyse dans l'évolution au score.



**AFL 2&3** sur 8 points

*Situation d'évaluation :* au fil des séquences.

## **AFL 2**

Engagement et volonté d'optimiser les qualités initiales pour être individuellement plus efficace et collectivement plus utile à l'équipe.

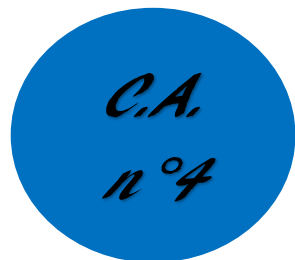
## **AFL 3**

Assumer les rôles indispensables au bon déroulement de l'épreuve : arbitre - coach ...





# Activité : SOFT-BALL



**AFL 1**  
sur 12 points

*Situation d'évaluation :*  
*en fin de séquence. [ co-évaluation ]*

## Système du « 15.9.0 »

Elle résulte d'un croisement entre :

- ⇒ l'efficacité collective dans la gestion du rapport de Force.
- ⇒ l'efficacité individuelle au regard du nombre de bases parcourues.

## Précisions :

3 équipes homogènes en leur sein seront constituées.

Un match est constitué de 3 manches de 5 points ou 3 joueurs éliminés par la défense.

Chaque équipe réalisera 2 matchs. A l'issue du championnat :

Sur le plan « collectif »

15 = score maximal pour une équipe

9 = bonus maximal « Left on Ball »

[ joueurs sur base avant le changement de manche ]

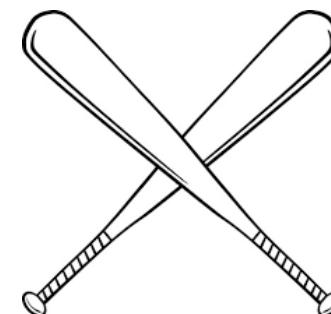
0 = objectif à atteindre

[ joueurs éliminés avant la 1ère base ]

Sur le plan « individuel »

7 bases et plus = score maximal

1 à 2 = score minimal



**AFL 2&3** sur 8 points

*Situation d'évaluation : au fil des séquences.*

## **AFL 2**

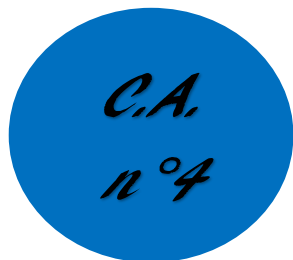
Engagement et implication dans les séquences d'apprentissage et de perfectionnement.

## **AFL 3**

Assumer les rôles indispensables au bon déroulement de l'épreuve : arbitre - coach ...

Activité :

# ULTIMATE



**AFL 1**  
*sur 12 points*

*Situation d'évaluation :*  
*en fin de séquence. [co-évaluation]*

### Critères d'évaluation

Elle résulte d'un croisement entre :

⇒ l'efficacité individuelle en situation de match.

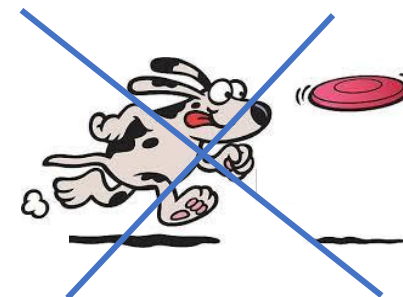
{ Devise « Ultimate » : c'est les joueurs non porteurs qui rayonnent et qui font briller l'équipe ! }

⇒ la qualité des choix techniques & tactiques.

⇒ la pertinence de l'analyse et des choix opérés au regard du rapport de force.

### Déroulement de l'épreuve [précisions] :

- Réaliser au moins 2 matchs joués en 2 x 7 minutes avec 2 minutes récupération ( temps de coaching et de formalisation des modifications stratégiques à prévoir )
- Surface d'opposition = 40m x 20m [ jeu en 4 contre 4 ] ou 70m x 35m [ jeu en 5 contre 5 ].
- Pas de nullité : la première équipe au score le plus élevé gagne.
- Equipes « mixtes » et homogènes entre elles.
- La gestion des matchs s'effectue de façon autonome.



**AFL 2&3** *sur 8 points*

*Situation d'évaluation : au fil des séquences.*

### **AFL 2**

Engagement et implication dans les séquences d'apprentissage et de perfectionnement.

### **AFL 3**

Assumer les rôles indispensables au bon déroulement de l'épreuve : arbitre - coach ...

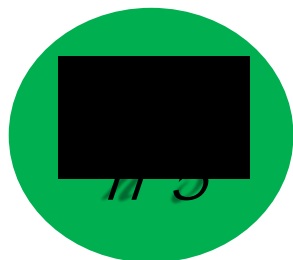






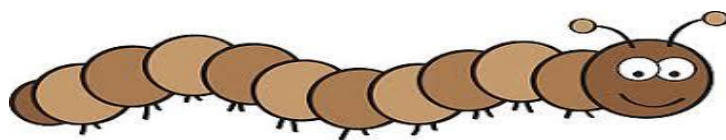


# Activité Course de Durée



**AFL 1**  
sur 12 points

\_\_\_\_\_ :  
en fin de séquence . [ co-évaluation ]



Epreuve des « 4000 pattes » ( collectif ! )

Réaliser le plus précisément possible un « temps annoncé collectivement » pour parcourir une distance de 4000 mètres en « relai » sur une piste de 400 mètres. Les équipes peuvent être :

- des « trios » = il y aura toujours 2 coureurs & 1 élève en récupération (relai).
- des « quatuors » = il y aura toujours 3 coureurs & 1 élève en récupération (relai).

A chaque tour de piste, un « relai »

Pour que le « relai »

zone

de relai » longue de 10 mètres, matérialisée par 2 plots et située au point de départ.

La mixité au sein des « trios » &/ou « quatuors » est libre et non obligatoire . Choix des groupes : dynamique de « défi » ( intensité des efforts proche de 90% de V.M.A. : puissance aérobic )

entretien » ( intensité comprise entre 60% & 80% de V.M.A. : capacité aérobic )

Repères \_\_\_\_\_ :

« +/- 5 % par rapport au temps annoncé » = score maximal .

« 20 % et au-delà du temps annoncé » = score minimal.

capacité à formuler des « choix » cohérents au regard du thème retenu {analyser}.

Un « bonus » supplémentaire de « 5% » face au temps annoncé sera accordé aux :

« quatuors

trios ».

groupes valorisant la « cohésion-dévotion » [ = un(e) élève parcourt

**AFL 2&3** sur 8 points

\_\_\_\_\_ : au fil des séquences.

**AFL 2**

exploiter de façon optimale son potentiel et celui

« durée » !

**AFL 3**

afin que cet effort ne soit pas « enduré »

per durer » ! )

Rôle de coach [ cohésion de groupe ]