

Etablissement : LYCEE DAGUIN MERIGNAC

Éléments de contexte et choix réalisés par l'équipe pédagogique :

Activité : Combiné de Courses, programmé déjà en Seconde (400m + 700m + 400m).

Installation sportive : le stade d'athlétisme

APSA retenue :

Liste nationale :

Liste académique :

Activité établissement :

Temps d'apprentissage :

9 leçons (1h30)

Compétence de fin de
séquence caractérisant
les 3 AFL dans l'APSA

Etre capable de s'entraîner individuellement pour se préparer à performer dans un enchaînement de 3 courses identiques, à l'aide de techniques efficaces et d'une gestion de l'effort optimal. Relever des informations pour soi et les autres.

Principes d'élaboration de l'épreuve dans l'APSA :

Epreuve en Terminale :

Réaliser 3 courses de 500m avec 10 minutes de récupération entre chaque course. Ces 3 courses sont chronométrées par un enseignant. Les élèves courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est communiqué aux 250m. Cette épreuve est proposée avec un barème adapté à tous les élèves ayant un certificat médical de contre indication à la pratique de la course de demi-fond mais pouvant pratiquer de la marche active. Elle peut également être proposée par l'enseignant de la classe s'il l'estime nécessaire.

La performance maximale = somme des 3 courses de 500m

L'efficacité technique associée = cumul des écarts de chaque course par rapport au temps moyen des 3 courses de 500M (indice de conservation de vitesse)

Élève valide		Repères d'évaluation AFL1 / 12 pts																								
		Degré 1						Degré 2					Seuil National de performance			Degré 3				Degré 4						
La performance maximale	Filles	Arrêt	10'15	9'45	9'15	8'45	8'21	8'	7'45	7'36	7'27	7'18	7'09	7	6'51	6'42	6'33	6'24	6'15	6'06	6'	5'54	5'48	5'42	5'36	5'33
	Garçons	Arrêt	8'45	8'15	7'45	7'15	6'51	6'30	6'15	6'12	6'03	5'54	5'45	5'36	5'27	5'18	5'09	5'	4'51	4'42	4'36	4'30	4'24	4'18	4'12	4'09
	NOTE	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
L'efficacité technique : Indice de conservation de la vitesse		26"	25"	24"	23"	22"	21"	20"	19"	18"	17"	16"	15"	14"	13"	12'	11"	10"	9"	8"	7"	6"	5"	4"	3"	2"

Élève inapte Course Valide Marche Active		Repères d'évaluation AFL1 * / 12pts																										
		Degré 1						Degré 2					Degré 3				Degré 4											
La performance maximale	Filles	Arrêt	15' 15	15'	14' 45	14' 30	14' 15	14'	13' 45	13' 30	13' 15	13'	12' 45	12' 30	12' 15	12'	11' 45	11' 30	11' 15	11'	10' 45	10' 30	10' 15	10'	09' 45	09' 30		
	Garçons	Arrêt	14' 45	14' 30	14' 15	14' 45	13' 30	13' 15	13'	12' 45	12' 30	12'	12' 15	12'	11' 45	11' 30	11' 15	11'	10' 45	10' 30	10' 15	10'	10' 45	10' 30	10' 15	09' 45	09' 30	09' 15
	NOTE	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12		
L'efficacité technique : Indice de conservation de la vitesse		26''	25''	24''	23''	22''	21''	20''	19''	18''	17''	16''	15''	14''	13''	12''	11''	10''	9''	8''	7''	6''	5''	4''	3''	2''		

Repères d'évaluation de l'AFL2 * Pondération choix de l'élève 2/4/6 pts

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Entrainement inadapté : Préparation et récupération aléatoires. Elève isolé. Choix, analyses et régulations inexistantes.	Entrainement partiellement adapté : Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples. Préparation et récupération stéréotypées. Elève suiveur.	Entrainement adapté : Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. Préparation et récupération adaptées à l'effort. Elève acteur.	Entrainement optimisé : Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi. Elève moteur/leader.

Repères d'évaluation de l'AFL3* Pondération choix de l'élève 2/4/6 pts

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Officiel absent Starter : ne donne pas le départ Chronométrateur : ne prend pas les temps Juge à l'arrivée : ne regarde pas	Officiel aléatoire Donne le départ avec imprécisions Prend les temps de façon hasardeuse Jugement à l'arrivée peu fiable	Officiel sérieux Donne le départ clairement Est concentré sur la prise de temps Bonne	Officiel régulateur Vérifie, ordres du starter bien énoncé et départ clair Peut chronométrer plusieurs coureurs
Observateur négligent Ne regarde pas son partenaire	Observateur intermittent Oublie de regarder ou de prendre les temps de son partenaire pendant la course	Observateur attentif Suit la course de son partenaire et note correctement les temps	Observateur Conseil Ne quitte pas son partenaire du regard, prend ses temps, l'encourage et le conseille avant, pendant et après sa course.

*Barème & Notation

AFL1 est noté sur 12 points

AFL2 et AFL3 sont notés sur 8 points.

La répartition des 8 points est au choix de l'élève (minimum 2pts pour chacun des AFL).

Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6

Validation (réservée aux IA-IPR)

Validée Non validée

le : jj/mm/aaaa

par : nom IA-IPR

Motivation et/ou commentaire :

