

APSA : Demi-fond

Nationale Académique Établissement

Établissement : Lycée Jean Mermoz	Commune : Dakar - Sénégal	RNE :
--	----------------------------------	--------------

<p>Repères d'évaluation de l'AFL1 : « S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision »</p> <p>AFL décliné dans l'APSA choisie :</p> <p>Réaliser la meilleure performance sur une série de course au choix à une intensité la plus élevée tout en gérant la récupération</p>	<p>Principes d'élaboration de l'épreuve :</p> <p>Réaliser la plus grande distance possible sur 4 x 1'30 ou 2 x 3' avec 10 mns de récupération entre chaque course. Les élèves choisissent la série de courses le jour de l'évaluation, avant l'échauffement qui marque le début de l'épreuve.</p> <p>L'évaluation est réalisée en prenant en compte la distance cumulée de l'ensemble des courses ainsi que le pourcentage de VMA global.</p> <p>Un carnet d'entraînement accompagnera l'élève tout au long de la séquence et servira de base à l'évaluation de l'AFL2.</p> <p>L'élève coach un partenaire en remplissant les rôles inhérents à cette tâche tout au long de la séquence. Il choisira de privilégier 2 rôles pour l'évaluation de l'AFL3</p>
--	--

AFL 1 noté sur 12 points		Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4										
4x1min30 La performance maximale : 2x3min	G	1100m	1150m	1200m	1250m	1300m	1350m	1400m	1450m	1500m	1550m	1600m	1650m	1700m	1730m	1760m	1800m	1830m	1860m	1900m	1930m	1960m	2000m	2030m	2060m	2100m	
	F	900	930m	960m	1000m	1030m	1060m	1100m	1130m	1160m	1200m	1230m	1260m	1300m	1325m	1350m	1375m	1400m	1425m	1450m	1475m	1500m	1525m	1550m	1575m	1600m	
	F	850m	880m	920m	950m	975m	1000m	1030m	1060m	1100m	1130m	1160m	1200m	1225m	1250m	1275m	1300m	1325m	1350m	1375m	1400m	1425m	1450m	1475m	1500m	1525m	
	G	1000m	1030m	1060m	1100m	1150m	1200m	1250m	1300m	1350m	1400m	1450m	1500m	1550m	1580m	1600m	1630m	1660m	1700m	1730m	1760m	1800m	1850m	1900m	1950m	2000m	
<i>Répartition équilibrée des points entre les degrés</i>		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		Pourcentage de VMA sur le cumul des courses																									
		Intensité insuffisante						Intensité satisfaisante						Bonne intensité						Intensité élevée							
		70 %	75 %	80 %	83 %	87 %	90 %	92 %	94 %	95 %	97 %	100 %	102 %	104 %	106 %	107 %	108 %	109 %	110 %	112 %	115 %	116 %	117 %	118 %	119 %	120 %	

APSA : Demi-fond

Nationale Académique Établissement

Établissement : Lycée Jean Mermoz	Commune : Dakar - Sénégal	RNE :
--	----------------------------------	--------------

Repères d'évaluation de l'AFL 2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><u>Éléments à évaluer</u></p> <p>A l'aide d'un carnet d'entraînement faisant état :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Du Volume global et spécifique de la séance (Travail prévu / travail effectué) - De la Qualité du travail (respect des allures – vitesse - %age de VMA - temps de récupération...) - D'une Analyse / Perspective du travail 	<p>Entraînement inadapté</p> <p>Carnet inexistant</p>	<p>Entraînement partiellement adapté</p> <p>Carnet partiellement rempli et peu exploitable</p>	<p>Entraînement adapté</p> <p>Carnet à jour, fonctionnel mais manque de pertinence.</p>	<p>Entraînement optimisé</p> <p>Carnet complet fonctionnel et opératoire qui autorise des perspectives</p>

Repères d'évaluation de l'AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><u>Éléments à évaluer</u></p> <p>Chaque élève assume régulièrement la tâche de coach pour un partenaire. Cette tâche nécessite de remplir différents rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestionnaire des temps de courses et de récupérations • Régulateur/conseiller des intensités de courses • Organisateur de l'échauffement et des temps de récupération • Analyseur des courses pour ajustement de celles-ci avec le coureur <p>Pour l'évaluation de cet AFL 3, l'élève choisit 2 rôles parmi les 4</p>	<p>Rôles subis</p> <p>Aucun rôle assumé, inefficace</p>	<p>Rôles aléatoires</p> <p>Occasionnellement avec une efficacité relative</p>	<p>Rôles préférentiels</p> <p>Efficace dans au moins 2 rôles.</p>	<p>Rôles au service du collectif</p> <p>Efficace sur l'ensemble des rôles</p>

Tableau de répartition des points entre l'AFL 2 et l'AFL 3 en fonction des choix des élèves (6-2 / 4-4 / 2-6)

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
2 points	0-0,5	1	1,5	2
4 points	0-1	1,5-2	2,5-3	3,5-4
6 points	0-1,5	2-3	3,5-4,5	5-6