


## EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

<b>Établissement</b>	<b>Lycée Pierre de COUBERTIN</b>		
<b>Commune</b>	<b>MEAUX</b>		
<b>Champ d'Apprentissage n°1</b>		<b>Activité Physique Sportive Artistique</b>	
<b>Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée</b>		<b>Epreuve Combinée : Vitesse 6''/ Multi-bonds</b>	
<b>Principes d'évaluation</b>	<p>Deux moments d'évaluation sont prévus.            Une situation en fin de séquence et une autre au fil de la séquence.            La situation de fin de séquence est notée sur 12 points, elle porte exclusivement sur les AFLP1 et AFLP2.            L'évaluation au fil de la séquence est notée sur 8 points, elle porte sur 2 AFLP retenus parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6.</p>		
<b>Modalités</b>	<b>AFLP 1 et 2 (12 pts)</b>	<b>AFLP 3, 4, 5 et 6 (8 pts)</b>	
	Évalués le jour de l'épreuve (situation de fin de séquence)	Évalués au fil de la séquence	
<b>Choix possibles pour les élèves</b>	<p>L'AFLP1 est noté sur 7 points et porte sur le cumul des deux performances obtenues en multi-bonds et en vitesse. Cette performance est mise en relation avec le degré de compétence définissant la qualité de l'engagement dans les épreuves.</p> <p>L'AFLP2 est noté sur 5 points et permet d'évaluer la qualité des poussées pour créer et maintenir une vitesse.</p> <p>L'évaluation au fil de la séquence porte sur 2 AFLP retenus par l'enseignant parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6.</p> <p>Le candidat annonce sa répartition des points sur ces 2 AFLP au cours des premières leçons de la séquence.</p> <p><i>Cas 1 : 2pts sur le premier AFLP retenu, 6pts pour le second.            Cas 2 : 4pts sur le premier AFLP retenu, 4pts pour le second.            Cas 3 : 6pts sur le premier AFLP retenu, 2pts pour le second.</i></p> <p>Le candidat choisit sa répartition des points sur ces 2 AFLP retenus par l'enseignant au cours des premières séances de la séquence (4/4, 2/6 ou 6/2).</p>		

## AFLP 1 et 2 : Situation d'évaluation de fin de séquence (notée sur 12 points)

### Principe d'élaboration de l'épreuve

**Epreuve combinée :  
Vitesse 6''/ Multi-bonds**

Réaliser la meilleure performance possible sur une épreuve combinée composée d'une course de vitesse de 6'' et du multi-bonds.  
En vitesse, il s'agit de parcourir la plus grande distance en 6''. Les élèves seront en trinôme (un coureur + un observateur + un chronométreur)  
En multi-bonds, l'élève a 3 essais pour réaliser la meilleure performance possible. Les élèves seront également en trinôme : un sauteur et deux mesureurs.  
La performance représente le cumul des deux performances obtenues en vitesse et en multi-bonds sur 7 points (voir en annexe les barèmes par épreuve). Cette performance produite (barème établissement en points) est à mettre en corrélation avec le degré de compétence atteint par le candidat au sein de l'AFLP1.  
Le degré de compétence définit la qualité de l'engagement dans les deux épreuves.  
L'AFLP2 vise identifier la qualité des poussées pour créer et maintenir de la vitesse.

### Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4				
		-	+				-	+				-	+				-	+			
<b>AFLP 1 sur 7 points</b>	S'engager pleinement pour produire une performance maximale dans les deux épreuves.	<p>La vitesse est réduite et inadaptée à la recherche de performances dans les deux épreuves.</p> <p>- L'élève court à allure modérée en décélérant en fin de course.</p> <p>- L'élève décélère dans la course d'élan et au cours des bonds.</p>					<p>La vitesse est variable impactant la réalisation des performances dans chacune des épreuves.</p> <p>- L'élève court en zigzagant et accélérant progressivement.</p> <p>- L'élève a une course d'élan trop rapide engendrant un saut avec des phases d'écrasement.</p>					<p>La vitesse est maîtrisée dans chacune des épreuves pour réaliser des performances.</p> <p>- L'élève a l'intention de s'engager dans une course de vitesse.</p> <p>- L'élève a une course d'élan progressive avec une légère déperdition de vitesse lors du 1<sup>er</sup> bond.</p>					<p>La vitesse est optimisée pour permettre la production d'une performance maximale dans les deux épreuves.</p> <p>- L'élève réagit vite et court à pleine vitesse</p> <p>- L'élève réalise son saut avec une obtenue par une course d'élan construite (très peu de déperdition).</p>				
		<b>0</b>	<b>1</b>				<b>2</b>	<b>3</b>				<b>4</b>	<b>5</b>				<b>6</b>	<b>7</b>			
Performance en points Barème établissement		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
<b>AFLP 2 sur 5 points</b>	Orienter les poussées pour créer et maintenir une vitesse pour aller plus vite et plus loin.	<p>L'élève a des difficultés à se mettre dans la peau d'un sauteur ou d'un sprinter (appuis, intentions, coordination). Ses poussées sont faibles.</p> <p>- L'élève est surpris par le départ et part en retard.</p> <p>- L'élève a des appuis de coureur produisant un saut précipité, déséquilibré avec peu d'amplitude.</p>					<p>L'élève commence à intégrer les attitudes et postures du sauteur et du sprinteur. Mais ses poussées sont limitées d'où une vitesse limitée.</p> <p>- L'élève adopte une position de départ peu efficace sur jambes peu fléchies.</p> <p>- L'élève a intégré la coordination des différents bonds mais l'amplitude des bonds reste limitée.</p>					<p>L'élève effectue des poussées plus importantes par des postures et placements lui permettant de créer et maintenir une vitesse plus grande dans sa course et son saut.</p> <p>- L'élève est concentré au départ sur des jambes semi-fléchies pour réagir vite.</p> <p>- L'élève réalise un saut plus équilibré avec des poussées orientées plus vers l'avant que vers le haut.</p>					<p>L'élève a bien intégré les actions de poussée du coureur et du sauteur pour créer et maintenir la vitesse nécessaire à la performance. Ses poussées sont efficaces.</p> <p>- L'élève concentré adapte la position de départ en fonction du commandement pour être plus efficace lors de la phase de poussée.</p> <p>- L'élève oriente ses poussées vers l'avant avec une recherche de distance sur chaque bond.</p>				
		0pt	0,5pt				1pt	2pts				2,5pts	4pts				4,5pts	5pts			

## AFLP 3, 4, 5 et 6 : Évaluation réalisée au fil de la séquence (notée sur 8 points)

L'enseignant retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun des 4 AFLP. Il choisit les 2 AFLP pour compléter sa note de CCF. Les 2 autres AFLP non retenus pour le CCF alimentent la note de contrôle continu. La répartition des points est choisie par l'élève au cours des premières séances (4-4 / 6-2 / 2-6)

**Epreuve combinée :  
Vitesse 6'' / Multi-bonds**

### Situation d'évaluation :

Au fil de la séquence, l'élève sera évalué dans deux AFLP retenus par l'enseignant parmi les AFLP3, AFLP 4, AFLP5, AFLP 6.

- AFLP 3 : L'engagement régulier dans la pratique : la qualité de l'investissement dans chaque séance.
- AFLP 4 : Le chronométrage et le juge de saut : la précision du chronométrage et de la mesure en saut.
- AFLP 5 : L'échauffement : réaliser un échauffement en binôme.
- AFLP 6 : La connaissance de soi : savoir identifier ses points forts et ses points faibles.

Ce choix de l'enseignant est annoncé dès la première partie de la séquence et les élèves choisissent la répartition des points (2-6 / 4-4 / 6-2).

### Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP 3</b> S'engager et persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.	S'investir pleinement dans les deux épreuves vitesse et saut.	<b>Faible engagement.</b> <b>Peu de persévérance dans l'effort.</b>  L'élève passe peu de fois dans les deux épreuves durant les séances proposées et s'arrête souvent pour cause de fatigue, de lassitude ou par manque de motivation.	<b>Engagement irrégulier.</b> <b>Persévérance en cas de réussite.</b>  L'élève privilégie l'épreuve qu'il préfère. Son engagement est irrégulier dans le travail proposé dans les séances. Tant qu'il est en réussite, il continue de sauter ou de défier des camarades en course. Mais dès qu'il perd ou fait moins bien, il baisse les bras et s'arrête.	<b>Engagement régulier.</b> <b>Persévérance pour répondre aux attentes du professeur.</b>  L'élève s'engage de façon régulière et persévère pour respecter les demandes de l'enseignant en sprint et en saut.	<b>Engagement régulier de qualité.</b> <b>Persévérance par plaisir et pour progresser</b>  L'élève s'engage et persévère de façon constante et intéressée avec un but de progrès et d'amélioration dans les deux épreuves.
<b>AFLP 4</b> S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une épreuve de production de performance	Assumer le rôle de chronométreur et de mesureur en saut pour aider au déroulement des épreuves.	L'élève a des difficultés pour chronométrer car il ne connaît pas la fonction de chaque bouton. Les erreurs sont régulières.  L'élève mesureur connaît partiellement les règles, manque d'attention et a des difficultés pour lire la performance.	L'élève sait utiliser le chronomètre mais effectue des erreurs de chronométrage par manque de concentration.  L'élève mesureur connaît le règlement et a besoin d'aide pour l'appliquer.	L'élève chronomètre correctement deux fois sur trois et est attentif.  L'élève mesureur applique et fait respecter le règlement. Sa lecture de performance est juste mais un peu lente.	L'élève manipule son chronomètre efficacement et peut chronométrer deux coureurs arrivant avec un écart.  L'élève mesureur s'affirme en tant que juge et se fait respecter.
<b>AFLP 5</b> Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée	Savoir s'échauffer avant et pendant son épreuve combinée	L'élève réalise un échauffement bâclé avant son épreuve combinée et ne se remobilise pas entre les deux épreuves.	L'élève réalise un échauffement incomplet en copiant un camarade avant son épreuve combinée.  Il effectue juste une petite remise en route sur place entre les deux épreuves.	L'élève effectue un échauffement complet avant son épreuve combinée.  Il se remobilise entre les deux épreuves avec une remise en route un peu longue.	L'élève réalise un échauffement complet et progressif avant son épreuve combinée.  Il se remobilise entre les deux épreuves de façon adaptée à ses besoins.
<b>AFLP 6</b> Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement	Identifier ses progrès en course et en saut, se connaître en tant que coureur et sauteur	L'élève a peu de connaissances sur lui-même et a des difficultés à identifier ses zones de performances et le nombre de points marqués. Il a du mal à savoir si ce qu'il vient de faire est mieux ou moins bien par rapport à lui-même.	L'élève connaît l'épreuve où il marque le moins de points. Il se compare trop souvent aux autres et se dévalorise s'il est moins fort même s'il fait mieux par rapport à lui-même.	L'élève est capable de dire dans quelle épreuve il a le plus progressé. Il sait également dire dans quelle épreuve il marque le plus de points.	L'élève se connaît, il sait identifier ses points forts et ses points faibles et utilise ces connaissances pour être plus efficace dans les deux épreuves. Il sait combien de points il marque dans chaque épreuve.

**Possibilités de répartition des 8 points**

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP noté sur 2 pts</b>	0.5pts	1pts	1.5pts	2pts
<b>AFLP noté sur 4 pts</b>	0.5pts	1.5pts	2.5pts	4pts
<b>AFLP noté sur 6 pts</b>	0.5pts	2pts	4pts	6pts

**Annexe**

*Le barème sur l'épreuve combinée correspond à la somme des points obtenus sur les 2 épreuves.*

Perf. Vitesse	F	28.5m	29m	29.5m	30m	30.5m	31m	31.5m	32m	32.5m	33m	33.5m	34m	34.5m	35m	35.5m	36m	36.5m	37m	37.5m	38m
	G	30.5m	31m	32m	33m	34m	35m	36m	37m	38m	39m	40m	41m	41.5m	42m	42.5m	43m	43.5m	44m	44.5m	45m
<b>Points obtenus sur l'épreuve</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Perf. Multibonds	F	4.50m	4.70m	5.00m	5.30m	5.60m	5.90m	6.10m	6.40m	6.70m	7m	7.35m	7.65m	7.95m	8.25m	8.55m	8.85m	9.15m	9.45m	9.70m	10m
	G	5.50m	5.80m	6.20m	6.60m	7m	7.40m	7.80m	8.20m	8.60m	9m	9.40m	9.80m	10.20m	10.60m	11m	11.40m	11.80m	12.20m	12.60m	13m
<b>Points obtenus sur l'épreuve</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Barème établissement</b> <i>(points obtenus sur l'épreuve combinée)</i>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>40</b>

*Barème à expérimenter !*