

CHAMP D'APPRENTISSAGE N° : 1		BAC PROFESSIONNEL – DEMI-FOND		OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN		
Forme scolaire et modalités de pratique		Réaliser la meilleure performance possible en relais à deux, en courant chacun 2x400 mètres, soit 800 mètres par élève.				
Situation d'évaluation		Chronométré et coacher une autre équipe. S'échauffer individuellement et collectivement. Se connaître et analyser ses performances et ses ressentis pour les situer par rapport au type d'effort et progresser.				
Suivi des acquis de l'élève dans l'activité						
AFLP du Champ d'Apprentissage	Déclinaison de l'AFLP dans l'activité	Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 1 : Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre son record.	Produire une performance maximale en mobilisant et en gérant des efforts de course à un pourcentage élevé de VMA.	* Cumul des deux temps individuels sur 400 mètres, soit 800 mètres et pourcentage de VMA atteint	- Ne court pas assez vite, est peu essoufflé. - Temps inférieurs à 85% de sa VMA.	- Court de manière irrégulière, fait des accélérations par à-coups. - Temps compris entre 86 et 95% de sa VMA.	- Court de manière régulière mais reste prudent. - Est essoufflé mais ne ressent pas de grande fatigue musculaire. - Temps compris entre 96 et 100% de sa VMA.	- Court à son maximum pour faire la meilleure performance possible. - Ressent une grande fatigue musculaire en fin de course. - Temps supérieurs à 100% de sa VMA.
AFLP 2 Connaître et mobiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	Adopter une qualité de foulée permettant un engagement maximum et de maintenir son niveau de performance entre les deux courses.	* Qualité de la foulée et écart de temps entre les deux courses	- Court avec une petite foulée, sans tirer sur ses bras. - Ecart de plus de 20 secondes entre les deux courses.	- Court avec une foulée dynamique en tirant sur ses bras. Toutefois, ralentit fortement lorsqu'il ressent les effets de la fatigue. - La deuxième course est plus lente de plus de 10''.	- Court avec une foulée dynamique en tirant sur ses bras. Toutefois, se réserve pour la fin, ce qui lui permet d'accélérer très fortement. - La deuxième course est plus rapide de plus de 10''.	- Cours avec une foulée dynamique et réussit à maintenir son temps sur le deuxième 400 mètres malgré la fatigue. - Ecart entre les deux courses inférieur à 10''.
AFLP 3 Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	Analyser sa performance en comparant l'évolution de ses deux courses et son pourcentage de VMA atteint.	* Prise de repères internes et externes pour gérer sa course et analyser sa performance	Ne connaît pas sa performance cible, ne sait donc pas s'il est parti trop vite ou pas assez. Adapte donc peu son projet de course.	Connait sa performance cible et sait s'il est parti trop vite ou pas assez. Régulations peu pertinentes de son projet car peu en compte les repères internes.	Connait sa performance cible et utilise dès le début de la course des repères internes (foulée, respiration, ...) pour gérer son allure de course dès la première course.	Adapte son projet de course en cours d'épreuve et analyse ses performances de façon pertinente en combinant des repères internes et externes.
AFLP 4 : Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de performance, un concours.	Assumer le rôle de chronométré et de coach pour aider une autre équipe.	* Chronométrage, indication des temps de passage et conseils à une autre équipe	N'est pas toujours attentif, se trompe régulièrement et oublie de donner les temps de passage. La fiche de temps est remplie de manière incomplète.	Hésite, ne sait pas toujours ce qu'il doit faire. Fait des erreurs de chronométrage mais annonce tous les temps de passage. Remplit correctement la fiche et encourage son camarade, mais ne le conseille pas.	Est concentré. Chronomètre correctement et annonce les temps de passage. Indique à son camarade s'il court trop vite ou pas assez vite par rapport à sa performance cible.	Est concentré et impliqué. Est capable de chronométrer plusieurs camarades. Donne des conseils pertinents sur la gestion de course en fonction des résultats de ses camarades.
AFLP 5 : Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	Savoir s'échauffer avec son partenaire et aider une autre équipe à s'échauffer avant l'épreuve.	* Echauffement autonome au sein de son équipe	Réalise un échauffement individuel bâclé. Marche ou trottine à une allure très faible. Ne s'échauffe pas avec son camarade.	Réalise un échauffement complet avec un début de mise en activité cardio, en copiant sur son camarade.	Réalise un échauffement individuel complet, avec une réelle mise en activité cardio avec son camarade.	Réalise un échauffement individuel complet et progressif. Finit en faisant des réglages d'allure à sa vitesse de course.
		* Guidage de l'échauffement d'une autre équipe	Ne regarde pas l'échauffement de l'autre équipe.	Regarde l'échauffement de l'autre équipe mais reste en retrait, sans les conseiller.	Est proche de ses camarades lors de leur échauffement et leur donne quelques conseils.	Conseille activement l'autre équipe lors de son échauffement et vérifie la vitesse de leurs mises à l'allure.
AFLP 6 : Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.	Connaître les ressentis d'une épreuve de demi-fond court.	* Identification et ressentis d'une épreuve de demi-fond court	A une connaissance approximative des ressentis d'une performance sur 800 mètres, ne cherche donc pas à les atteindre.	Connait les ressentis d'une performance maximale sur 800 mètres mais ne les a pas expérimentés. Par contre, est capable d'identifier si ses camarades les ont atteints.	Connait ses ressentis sur une performance maximale sur 800 mètres. Toutefois, ne les a expérimentés que sur des distances égales ou inférieures à 400 mètres cumulés.	Connait les ressentis d'une performance maximale sur 800 mètres et les a expérimentés lors de son 2x400 mètres.