


EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Établissement	LYCEE SAINT EXUPERY		
Commune	CRETEIL		
	Champ d'Apprentissage n°1	Activité Physique Sportive Artistique	
	Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée	DEMI-FOND	
Principes d'évaluation	Deux moments d'évaluation sont prévus : <ul style="list-style-type: none"> - Les AFLP 1 et 2 s'évaluent sur une situation de fin de séquence. Ils portent sur 12 points. - Les 2 AFLP retenus par l'équipe pédagogique parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6 s'évaluent au fil de la séquence et pourront être finalisés le jour de la situation d'évaluation de fin de séquence. Ils portent sur 8 points. 		
Modalités	AFLP 1 et 2 (12 pts)	AFLP 3, 4, 5 et 6 (8 pts)	
	Évalués le jour de l'épreuve (situation de fin de séquence)	Évalués au fil de la séquence et finalisée le jour de la situation d'évaluation de fin de séquence	
	L'AFLP1 est noté sur 7 points et porte sur : <ul style="list-style-type: none"> - une performance (3 points) basée sur le cumul des 2 temps individuels réalisés sur 400 mètres, soit 800 mètres par élève. - la production et la répartition lucide des efforts pour réaliser la meilleure performance le jour de l'épreuve (4 points) mise en avant par la mobilisation d'un haut pourcentage de VMA pendant les courses. L'AFLP2 est noté sur 5 points et fait référence à la connaissance et l'utilisation de techniques efficaces pour réaliser la meilleure performance possible : gestion de l'ensemble de l'épreuve au travers de l'écart entre les deux courses.	La notation porte sur 2 AFLP retenus par l'équipe pédagogique parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6. Le candidat annonce sa répartition des points sur ces 2 AFLP avant l'évaluation de la fin de séquence et l'enseignant retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève.	
Choix possibles pour les élèves		Choix du candidat sur le poids relatif dans l'évaluation des deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique <ul style="list-style-type: none"> - Cas 1 : 2pts sur le premier AFLP retenu, 6pts sur le second - Cas 2 : 4pts sur le premier AFLP retenu, 4pts sur le second - Cas 3 : 6pts sur le premier AFLP retenu, 2pts sur le second 	

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

Principe d'élaboration de l'épreuve

DEMI-FOND

Réaliser la meilleure performance possible en relais à deux en courant chacun 2x400 mètres.

La performance de chaque 400 mètres est relevée afin de recueillir les performances individuelles.

L'AFLP1 est noté sur 7 points et porte sur :

- Une performance (3 points) basée sur le cumul des 2 temps individuels réalisés sur 400 mètres, soit 800 mètres par élève.
- La production et la répartition lucide des efforts pour réaliser la meilleure performance le jour de l'épreuve (4 points) mise en avant par la mobilisation d'un haut pourcentage de VMA pendant les courses.

L'AFLP2 est noté sur 5 points et fait référence à la connaissance et l'utilisation de techniques efficaces pour réaliser la meilleure performance possible : gestion de l'ensemble de l'épreuve au travers de l'écart entre les deux courses.

Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
		0,5 pt	1		1,5	2		2,5	3		3,5	4pts	
AFLP 1 sur 7 points Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record	Produire une performance maximale en mobilisant et en gérant des efforts de course à un pourcentage élevé de VMA.	- L'élève fournit des efforts de faible intensité, il est peu essoufflé. - Il fournit des efforts inférieurs à 85% de sa VMA.			- L'élève s'engage dans les efforts de manière irrégulière, avec des accélérations par à-coups. - Ses efforts atteignent entre 86 et 95% de sa VMA.			- L'élève s'engage dans des efforts intenses. Il est essoufflé mais ne ressent pas une grande fatigue musculaire. - Ses efforts atteignent entre 96 et 100% de sa VMA.			- L'élève exploite pleinement ses ressources pour s'engager dans des efforts intenses et maximaux pour faire la meilleure performance possible. Il ressent une grande fatigue musculaire en fin de course. - Ses efforts sont supérieurs à 100% de sa VMA.		
Barème établissement <i>(3 points de performance à partir d'un barème établissement)</i>	Filles	5'01	4'49	4'38	4'35	4'23	4'14	4'11	3'59	3'50	3'47	3'35	3'23
	Garçons	4'11	3'59	3'48	3'45	3'33	3'23	3'21	3'09	3'00	2'57	2'48	2'40
	Points	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3
AFLP 2 sur 5 points Connaître et mobiliser les 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.	- L'élève adopte une foulée étriquée avec peu d'utilisation des bras. - Des écarts de temps supérieurs à 20" sont constatés entre les deux courses par manque d'engagement.			- L'élève adopte une foulée active sur le début de ses courses avec des appuis et des bras dynamiques. - Sa foulée se dégrade lors de la deuxième course par manque de gestion de ses ressources. La deuxième course est plus lente de plus de 10".			- L'élève conserve une foulée dynamique sur l'ensemble des courses tout en restant prudent, il accélère sans difficultés. - Sa deuxième course est plus rapide de plus de 10".			- L'élève adopte une foulée efficace et réussit à maintenir son effort en fin de course malgré une foulée qui se dégrade. - L'écart entre les 2 courses est de moins de 10".		
		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 deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique.
La moyenne se situe au début du degré 3. La répartition des points est choisie par l'élève avant l'évaluation de fin de séquence (4-4 / 6-2 / 2-6).

DEMI-FOND

Situation d'évaluation : L'évaluation au fil de la séquence porte sur 2 AFLP retenus par l'équipe pédagogique parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6 :

- AFLP 3 : Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.
- AFLP 4 : Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.
- 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.
- AFLP 6 : Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.

Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 3 Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser	Analyser sa performance en s'appuyant sur des repères internes et externes pour réguler son projet de course.	L'élève a peu d'explications sur les performances obtenues. Il ne connaît pas sa performance cible et adapte peu son projet de course.	L'élève connaît sa performance cible, il sait s'il est parti trop vite ou pas assez. Toutefois la régulation de son projet est peu pertinente car il ne prend que peu en compte des repères internes.	L'élève connaît sa performance cible et commence à utiliser des repères internes pour gérer son allure de course dès la première course.	L'élève adapte son projet 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 production de performance, un concours	Assumer le rôle de chronométreur et de coach pour aider une autre équipe.	L'élève est peu attentif et a des difficultés pour chronométrer. Il se trompe régulièrement et oublie de donner les temps de passage. Le rôle de coach est subi et n'est consacré qu'au remplissage de la fiche, parfois de manière incomplète.	L'élève est hésitant, il ne sait pas toujours ce qu'il doit faire. Il effectue des erreurs de chronométrage mais il annonce les temps de passage. En tant que coach, il remplit correctement la fiche et encourage son partenaire, mais les conseils sont encore absents.	L'élève est concentré. Il chronomètre correctement et annonce les temps de passage. En tant que coach, il indique à son partenaire s'il court trop vite ou pas assez vite par rapport à sa performance cible.	L'élève est concentré et impliqué. Il est capable de chronométrer plusieurs camarades. En tant que coach, il lui donne des conseils pertinents sur la gestion de sa course.
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.	L'élève réalise un échauffement individuel bâclé. Il marche ou trotte à une allure très faible. Il ne s'échauffe pas avec son camarade. L'élève ne regarde pas l'échauffement de l'autre équipe.	L'élève réalise un échauffement complet avec un début de mise en activité cardio, en suivant sur son camarade. L'élève regarde l'échauffement de l'autre équipe, mais reste en retrait.	L'élève réalise un échauffement complet, avec une réelle mise en activité cardio avec son camarade. L'élève est présent pendant l'échauffement de l'autre équipe, il leur donne quelques conseils.	L'élève réalise un échauffement complet et progressif. Il finit son échauffement avec des réglages d'allure à sa vitesse de course. L'élève conseille activement l'autre équipe lors de son échauffement et vérifie la vitesse de leurs accélérations.
AFLP 6 Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement	Connaître les ressentis d'une épreuve de demi-fond court et faire des liens pour établir son projet de performance.	L'élève a une connaissance approximative des ressentis d'une performance maximale sur 800 mètres, il ne cherche donc pas à les atteindre.	L'élève connaît les ressentis d'une performance maximale sur 800 mètres mais ne parvient pas à les atteindre. Par contre, il est capable d'identifier si ses camarades les ont atteints.	L'élève connaît les ressentis d'une performance maximale sur 800 mètres. Il parvient à les atteindre sur des distances égales ou inférieures à 400 mètres cumulés.	L'élève connaît les ressentis d'une performance maximale sur 800 mètres et les a expérimentés lors de son 2x400 mètres.

Possibilités de répartition des 8 points

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP noté sur 2 pts	0.5pts	1pts	1.5pts	2pts
AFLP noté sur 4 pts	0.5pts	1.5pts	2.5pts	4pts
AFLP noté sur 6 pts	0.5pts	2pts	4pts	6pts

Annexes