

Nom : XXXXXXXXXX **Ville :** XXXXXXXXXX **APSA : Epreuve adaptée MARCHE** **Session** XXXXXXXXXX

Situation d'évaluation de fin de séquence : 12 points

PRINCIPE D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE

En marche athlétique de demi-fond, le candidat réalise 3 séquences de 400m (récupération de 5 à 6min maximum de récupération entre chaque séquence), chronométrées par un enseignant à la seconde.
 Effectuer sa meilleure performance en proposant un projet cohérent sur les 3 séquences dites « engagement ».

- Echauffement en autonome.
- Projet de course : Choix des 3 zones d'effort à énoncer dès la fin de l'échauffement avec la possibilité de réguler une fois, après la fin de la 1^{ère} séquence engagement.
- Séquences : réalisation des 3 x 400m, 5 à 6 minutes maximum de récupération entre les séquences.
- Récupération : gestion en autonomie de l'élève.

REPÈRES D'ÉVALUATION

AFLP CAP 1 Noté sur 7 points	Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record.	AFLP CAP 1 décliné dans l'activité	<ul style="list-style-type: none"> • Répartir de façon optimale son effort sur les 3 séquences dites « ENGAGEMENT » 				
Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
-	+	-	+	-	+	-	+
0	1	2	3	4	5	6	7
Deux courses blanches	Une course blanche	VVV	VVO VVR	VOR	OOV OOO	OOR RRV	RRO RRR
Répartition qui correspond à un engagement insuffisant l'ensemble des 2 séquences n'est pas terminé ou départ non pris		Répartition qui correspond à un engagement faible Course verte majoritaire		Répartition qui correspond à un engagement modéré Présence majoritaire d'une course orange		Répartition qui correspond à un engagement intense et adapté Présence d'au moins une course rouge	
AFLP CAP 2 Noté sur 5 points	Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.		AFLP CAP 2 décliné dans l'activité	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître et mettre en œuvre une allure adaptée au regard de l'effort à fournir 			
Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
GESTION DIFFICILE Respiration occultée Action des bras inexistant Corps « mou »		GESTION INEFFICACE Cycle respiratoire méconnu Action des bras qui parasite la marche Gainage partielle dans la durée		GESTION EFFICACE Début de respiration placée Début de placement de l'action des bras Gainage satisfaisant		GESTION EFFICIENTE Respiration placée Action des bras qui allège puis renforce l'appui, ceinture gainée et dynamique.	
0	0,5	1	2	2,5	4	4,5	5

Évaluation au fil de la séquence : 8 points

Seuls deux AFLP CAP seront retenus par l'enseignant pour constituer cette partie de la note sur 8 points.

Choix des AFLP par l'enseignant	AFLP CAP évalués retenus	AFLP CAP retenus déclinés dans l'activité	REPÈRES D'ÉVALUATION							
			Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
<input type="checkbox"/>	AFLP CAP 5 – Se préparer à un effort long et intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.	<ul style="list-style-type: none"> Se préparer à un effort intense pour être efficace dans la production de sa meilleure performance sur 4x400m « ECHAUFFEMENT – RECUP » 	<ul style="list-style-type: none"> Elève passif (attend que le professeur le mobilise ou même lui propose directement l'échauffement) Mobilisation incomplète, partielle Récupération passive, s'assoie 		<ul style="list-style-type: none"> Elève suiveur (suit les indications des autres élèves) Mobilisation approximative Récupération aléatoire 		<ul style="list-style-type: none"> Elève autonome Mobilisation complète, organisée en différentes étapes Récupération active (marche, s'hydrate au besoin...) 		<ul style="list-style-type: none"> Elève moteur Mobilisation complète (élève capable de diriger un groupe) avec un échauffement complet, progressif et adapté pour être performant Récupération active, automatisée, étirement, hydratation... 	
Possibilité de réajuster la distribution des points en fonction de la répartition choisit par l'élève.			0pt	0.25pt	0.5pt	0.75pt	1pt	1.25pts	1.5pts	2pts
<input type="checkbox"/>	AFLP CAP 6 — Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.	<ul style="list-style-type: none"> Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée à l'intérieur d'un projet de course 	<ul style="list-style-type: none"> Elève « passif » Projet choisit au hasard Zones d'effort peu ou pas connues <p>Elève oublie de prendre en compte la course perf dans sa projection</p>		<ul style="list-style-type: none"> Elève « économe » Projet en deçà de ses capacités <p>Peu adapté à la forme du moment et oublie d'utiliser la possibilité des régulations</p>		<ul style="list-style-type: none"> Elève « sécurisé » Projet cohérent Peu d'adaptation à la forme du moment, joue la sécurité et reproduit ses entraînements 		<ul style="list-style-type: none"> Elève « ambitieux » Projet cohérent et volonté de se dépasser Adaptation du projet si nécessaire 	
			0 projet OK	1 projet OK Avec régulation	1 projet OK Sans régulation	2 projets OK Avec régulation	2 projets OK Sans régulation	3 projets OK Avec régulation	3 projets OK Sans régulation	
Possibilité de réajuster la distribution des points en fonction de la répartition choisit par l'élève.			0	1	2	3	4	5	6 pts	