



Nom de l'établissement :

Ville :

APSA : Marche (course)

**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. »

EPREUVE ADAPTEE

Principe d'élaboration de l'épreuve du champ																										
Les candidats réalisent 2 marches de 750m, avec une récupération maximum de 8', chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de marche avant la première marche parmi celles proposées ci-dessous. Les candidats marchent sans chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué à mi-course. Stratégies de marche : 1 <sup>er</sup> 250m plus rapide que le dernier, dernier 250m plus rapide que le 1 <sup>er</sup> , 1 <sup>er</sup> et dernier 250m à la même vitesse (moins de 5'' d'écart) Pour calculer la note de performance maximale nous prendrons en compte la note moyenne obtenue sur les différentes courses.																										
Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4						
La Performance Maximale	Filles	13'	12'45	12'30	12'15	12'	11'45	11'30	11'15	11'	10'45	10'30	10'15	10'	9'45	9'30	9'15	9'	8'45	8'30	8'15	8'	7'45	7'30	7'	6'45
		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
	Garçons	12'30	12'15	12'	11'45	11'30	11'15	11'	10'45	10'30	10'15	10'	9'45	9'30	9'15	9'	8'45	8'30	8'15	8'	7'45	7'30	7'15	7'	6'45	6'30
		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	Schéma de course	1 point : non respect à chaque course						3 points : respecté une course sur 2						6 points : respecté sur les 2 courses												
	Total de points	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
	Estimation du temps de C1	1 point : + de 20'' d'écart						2 points : entre 16 et 20'' d'écart						4 points : de 11'' à 15'' d'écart						6 points : moins de 10'' d'écart						



**Repères d'évaluation de l'AFL2** « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »

À l'aide d'un carnet d'entraînement ou d'un recueil de données

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
De 0 Pt à 0,5 Pts	De 1 Pt à 2 Pts	De 3 Pt à 4 Pts	De 5 Pt à 6 Pts
<p><b>Entraînement inadapté :</b> Performances stables sur 1/4 des tentatives.</p> <p>Les choix de séance sont inadaptés à ses capacités et non régulés même quand il est en échec. Manque de lucidité sur soi, préparation et récupération inadaptées.</p> <p style="text-align: center;"><b>Elève isolé</b></p>	<p><b>Entraînement partiellement adapté :</b> Performances stables sur 1/3 des tentatives</p> <p>Choix simples et régulés aléatoirement sans analyse précise, préparation et récupération stéréotypées et toujours identiques.</p> <p style="text-align: center;"><b>Elève suiveur</b></p>	<p><b>Entraînement adapté :</b> Performances stables sur 2/3 des tentatives</p> <p>Choix adaptés et régulés en fonction de ses ressources et ressentis.</p> <p>Préparation et récupération adaptées à la séance.</p> <p style="text-align: center;"><b>Elève acteur</b></p>	<p><b>Entraînement optimisé :</b> Performances stables sur 3/4 des tentatives</p> <p>Choix et régulations spécifiques, aide ses partenaires dans leur choix en fonction de leurs ressources.</p> <p>Préparation et récupération adaptées à soi en fonction de la séance.</p> <p style="text-align: center;"><b>Elève moteur et leader</b></p>



**Repères d'évaluation de l'AFL3** « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »

<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<b>De 0 Pt à 0,5 Pts</b>	<b>De 1 Pt à 2 Pts</b>	<b>De 3 Pt à 4 Pts</b>	<b>De 5 Pt à 6 Pts</b>
<p><b>Rôles subis :</b></p> <p>Travail seul sans connaître les objectifs et le règlement.</p> <p>Comportement inadapté à sa progression et à celle du groupe.</p> <p>Relevé inexistant ou imprécis des informations (perf, récup, ressentis...)</p>	<p><b>Rôles aléatoires :</b></p> <p>Connaît le règlement et les objectifs, les applique sans se soucier du travail des autres.</p> <p>Travail de façon individuelle.</p> <p>Relevé des informations personnelles effectué mais partiellement transmis.</p>	<p><b>Rôles préférentiels :</b></p> <p>Connaît le règlement, l'applique et le fait appliquer.</p> <p>Respecte son rôle.</p> <p>Les informations sont relevés et transmises.</p>	<p><b>Rôles au service du collectif :</b></p> <p>Connaît le règlement, l'applique et le fait respecter, aide les autres dans leurs rôles et prend en main l'organisation.</p> <p>Les informations sont relevées et transmises de façon précise et sélectionnée.</p>