



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 ^{er} 250m plus rapide que le dernier, dernier 250m plus rapide que le 1 ^{er} , 1 ^{er} 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
	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>Entraînement inadapté : 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;">Elève isolé</p>	<p>Entraînement partiellement adapté : 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;">Elève suiveur</p>	<p>Entraînement adapté : 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;">Elève acteur</p>	<p>Entraînement optimisé : 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;">Elève moteur et leader</p>



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

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>Rôles subis :</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>Rôles aléatoires :</p> <p>Connaît le règlement et les objectifs, les appliques 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>Rôles préférentiels :</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>Rôles au service du collectif :</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>