

Principes d'élaboration de l'épreuve

Les élèves se préparent et s'entraînent afin de réaliser la meilleure performance possible sur 2x700m, *mais avec des profils de dénivelé différents*.

Course 1 : léger dénivelé alterné.

Course 2, choisie par l'élève parmi 2 options :

- Option A : dénivelé de 70m, avec alternance de montées et descentes.
- Option B : dénivelé de 70m, avec montée continue.

L'élève annonce un temps total de réalisation de ces deux courses, qui se succèdent avec un temps de récupération de 15 minutes. Entre ces deux courses, il devra choisir de réguler (ou non) le temps annoncé.

Au cours de la séquence, les élèves travaillent par binômes (sauf exception trinôme si classe impaire). Ces binômes peuvent être modifiés à chaque leçon.

Les rôles de partenaire d'entraînement et de juges sont évalués en cours de séquence et le jour de l'épreuve. Le rôle de partenaire d'entraînement a plus d'importance dans l'évaluation que les rôles de juge. Parmi les rôles de juges, différentes tâches peuvent être attribuées aux élèves, selon le moment de la séquence ou de la leçon (chronométrage, navette, appel, aiguillage, temps intermédiaires, etc.)

Au cours de la séquence, les élèves ont un carnet d'entraînement à remplir et sur lequel s'appuyer pour suivre et programmer leur préparation.

Choix et modalités :

AFL 1 : les élèves peuvent choisir parmi 2 options pour la seconde course (profil de dénivelé).

AFL 2 : les élèves choisissent des objectifs prioritaires et progressivement des modalités de préparation. Ils doivent projeter leur temps total final. Possibilité de réguler le temps à l'issue de la première course.

AFL 3 : les élèves choisissent leur menu de rôle de la manière suivante :

- Partenaire d'entraînement et juge de départ/arrivée OU
- Partenaire d'entraînement et juge de parcours

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4						
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	La performance 	509''	505''	501''	497''	493''	489''	485''	481''	477''	472''	467''	461''	455''	449''	443''	437''	431''	426''	421''	416''	411''	406''	401''	396''	391''
		418''	414''	410''	406''	402''	398''	394''	390''	386''	381''	376''	370''	364''	358''	352''	346''	340''	335''	330''	325''	320''	315''	310''	305''	300''
	Note /12	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 (% d' écart entre 1 ^{ère} et 2 ^{ème} course)	L'indicateur révèle ... que les élèves subissent le dénivelé en courant comme s'il n'y en avait pas (pas d'adaptation de la posture, de l'amplitude des foulées), et/ou ne gèrent pas correctement l'épreuve (présence de 2 courses)						L'indicateur révèle ... que les élèves tentent de s'adapter au dénivelé sans réellement y parvenir (qualitatifs)						L'indicateur révèle ... que les élèves parviennent à gérer l'ensemble des deux courses et leurs différences de profil						L'indicateur révèle ... que les élèves ont un haut degré de maîtrise de l'enchaînement de ces courses aux profils différents							
	32%	30%	28%	26%	24%	22%	20%	17%	15%	13%	11%	9%	7% et moins													

AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance	Durant la séquence : - S'engage de manière inadaptée OU Le jour de l'épreuve : - rappel nécessaire de la part de l'enseignant, ou principes essentiels (progressivité, respect des objectifs, exercices) non respectés.	Durant la séquence : S'engage de manière stéréotypée ou en reproduisant les choix de ses camarades (temps visés, objectifs de préparation) ET Le jour de l'épreuve : Comme durant la séquence.	Durant la séquence : Analyse, fait des choix justifiés, dont il fait le bilan ET Le jour de l'épreuve : Echauffement/récupération autonomes et adaptés. ET Projet de temps total de course : à 16'' de la perf. Réelle	Durant la séquence : L'élève sait réaliser une séance cohérente et l'ajuster en direct. ET Le jour de l'épreuve : Projet de temps total de course : à 10'' de la perf. Réelle Choix, analyses et régulations ciblées
--	--	--	--	---

EVALUATION CERTIFICATIVE

APSA SUPPORT : Course CA1

6 pts	4pts	2pts	0,75	0,5	0,25	2,5	1,5	0,75	4,5	3	1,5	6	4	2
AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire			Rôles aléatoires : l'élève obtient un total de 0-1 étoile (*)			Rôles subis : l'élève obtient un total de 2 étoiles (**) ou 3 étoiles (***)			Rôles préférentiels : l'élève obtient un total de 4 (****) ou 6 étoiles (*****)			Rôles au service du collectif : l'élève obtient un total de 7 étoiles (*****)		
			2pts	4pts	6pts	0,25	0,5	0,75	0,75	1,5	2,5	1,5	3	4,5

Annexe : repères pour l'évaluation des rôles

Rôle de partenaire d'entraînement	Solitaire, indépendant de son camarade OU Informations pas consignées dans le carnet	Des interactions de soutien (motivation) et invitations à se dépasser. *	Des observations pertinentes et qualitatives. ***	Des <u>conseils/objectifs pertinents</u> , tenant compte du profil du camarade et de la grille d'évaluation. ****
<i>Rôles de juge départ/arrivée</i>	Quelques tâches du rôle choisi sont partiellement maîtrisées.	Tâches effectuées avec timidité (appel des coureurs à se préparer au départ, contrôle du temps entre les différentes vagues, réorientation vers la zone de récupération, navette) *	Tâches effectuées avec fiabilité. **	Tâches effectuées avec anticipation et de manière autonome. Aide les autres. ***
<i>Rôle de juge parcours</i>	Ne connaît pas son point de contrôle.	Tâche attribuée effectuée avec timidité (point de contrôle, vérification des passages, récupération de temps intermédiaire) *	Tâches effectuées avec fiabilité. **	Présent et pro-actif : montre le chemin avant que le besoin se manifeste, annonce les temps de passage intermédiaires avec fiabilité et clarté. ***