

Etablissement : Lycée Victor Louis

Eléments de contexte et choix réalisés par l'équipe pédagogique :

La section professionnelle du lycée Victor Louis est composée de trois filières : Vente / Commerce, Gestion Administration et Animation Enfance et Personnes Agées. Les CSP sont plutôt défavorisées.

Très grande hétérogénéité au niveau de l'investissement en cours. Les élèves ont tendance à se démobiliser rapidement face aux difficultés et sont souvent absentéistes.

L'athlétisme est une activité exigeante sur le plan énergétique, ce qui n'est pas toujours accepté par les élèves.

Le but est donc de jouer sur la motivation de ces derniers, par des choix entre 3 X 400m et 3 X 60m, par le recours à des défis personnels (réaliser 3 fois le meilleur temps) tout en valorisant des progrès identifiables (maintenir sa vitesse).

Le 60 m et le relais correspondent à ces attentes et visent à développer une motricité efficiente, par un objet d'enseignement centré sur une position de course en **cycle avant**. Cette forme de pratique scolaire en plus d'une sollicitation des filières anaérobie alactique et lactique, propose de l'individuel dans le collectif en AFLP 5 par un travail en relais évalué durant le cycle. Enfin les progrès seront valorisés par le maintien et/ou l'accroissement de la vitesse, par comparaison des meilleurs temps sur 40m, 50m et 60m.

CA1 : Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée

AFP1 et 2 :

- Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.

AFLP 3 :

- Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.

AFLP 5 :

- Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la performance possible.

APSA retenue :

Temps d'apprentissage : 22h

Compétence de fin de séquence caractérisant les 4 AFLP retenus dans l'APSA

Etre capable de produire trois courses à performances maximales et régulières, en maintenant une position en cycle avant.

La motricité devient efficiente, optimale et régulière.

L'élève connaît son niveau pour établir un projet et des prévisions.

Ceci afin de produire trois performances motrices maximales mesurables à échéance donnée.

Etre capable de produire collectivement une performance motrice individuelle dans le collectif du 2 X 50m.

Maintenir la phase d'accélération entre le 40m et le 50m et entre le 50m et le 60m.

Situation d'évaluation de fin de séquence : 12 points

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage 1

Epreuve :

3 X 60m avec 7 minutes minimum de récupération entre les 60 m. Comparaison des meilleurs temps sur 40m / 50m / 60m pour mesurer de 10m en 10m l'accélération.

Départ donné toujours de la même façon avec un claquoir si possible.

Projet de temps avant 1ère course. L'écart par rapport au meilleur temps, en additionnant les dixièmes. Exemple 10"7, 11"2, 11 : écart de 8 dixièmes. (AFLP 3)

Positionnement précis dans le degré.	Repères d'évaluation							
	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
	0.5 pt	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4pts
<p>AFLP 1 évalué</p> <p>Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.</p>	<ul style="list-style-type: none"> L'élève produit des efforts qui ne lui permettent pas d'atteindre sa meilleure performance Écart / performance entre 9 et 6 dixièmes sur les 3 X 60m 		<ul style="list-style-type: none"> L'élève mobilise ses ressources de façon irrégulière et/ou inappropriée Écart / performance entre 5 et 4 dixièmes sur les 3 X 60m 		<ul style="list-style-type: none"> L'élève répartit régulièrement l'intensité de ses efforts pour optimiser sa performance Écart / performance entre 4 et 3 dixièmes sur les 3 X 60m 		<ul style="list-style-type: none"> L'élève optimise la répartition de ses efforts sur l'ensemble de l'épreuve pour être le plus performant à l'instant T. Écart performance inférieur ou égal à 3 dixièmes sur les 3 X 60m 	
<p>3 points de performance sur le 60 m.</p> <p>Filles</p>	0 points	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points	2,5 points	3 points	
	≤ 11"7	De 11"6 à 11"4	De 11"3 à 11"1	De 11" à 10"8	De 10"7 à 10"3	De 10"2 à 9"9	De 9"8 à 9"6	
<p>7 points</p> <p>Garçons</p>	≤ 10 "1	De 10" à 10"2	De 10"1 à 9"7	De 9"6 à 9"4	De 9"3 à 9"	De 8"7 à 8"5	De 8"4 à 8"2	
<p>AFLP 2 évalué</p> <p>Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible</p>	<p>La motricité est désordonnée. Cycle arrière Poussée jambe arrière incomplète. Corps Rotation partie haute; Position désordonnée pas de gainage Vitesse Baisse dès les 40m* voir exemple. Les techniques utilisées sont intuitives et les actions propulsives sont désordonnées</p>		<p>La motricité est peu efficace. Cycle en piston, pied sous le centre de gravité, l'élève pioche sous le bassin. Poussée jambe arrière incomplète. Corps mouvement parasites. Position assise peu de gainage Vitesse Baisse entre 50m et 60m*. Les genoux tombent vers cycle arrière Les forces produites, mal orientées, manquent d'efficacité dans leur transmission sur le centre de gravité.</p>		<p>La motricité devient efficace. Cycle avant mais pas sur la totalité du 60m, sans griffé complet vers l'avant Poussée jambe arrière correcte. Corps quelques mouvements parasites Position droite alignée et gainage Vitesse maintenue entre le 50m le dernier 60m* voir exemple. Centre de gravité en translation vers l'avant par action du pied en griffé encore trop sous le bassin.</p>		<p>La motricité devient optimale. Cycle avant, genoux hauts, griffé complet vers l'avant Poussée jambe arrière complète. Position droite grande alignée gainage Vitesse toujours en accélération entre 50m et 60m * voir exemple. Centre de gravité en translation vers l'avant par action du pied en griffé loin devant le bassin (Exo jambes tendues)</p>	
5 points	0 point ----- 0,5 point		1 point ----- 2 points		2,5 points ----- 4 points		4,5 points ----- 5 points	

* Une comparaison des différences entre les meilleurs temps sur le cycle départ arrêté 40m/50m et le 60m de l'évaluation va nous permettre de voir les variations d'accélération.

Exemple 40m :6"10 50m 7"20 60m 8"3 Différence 40m/50m= 1"10 Différence 50m/60m= 1"10 donc maintien de la vitesse = Degré 3 AFLP 2.

Évaluation au fil de la séquence : 8 points

AFLP 3 évalué	Repères d'évaluation Projet de temps avant 1ère course. Annonce régulation avant la 2ème et 3ème course : + vite, - vite, = identique.			
Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	L'élève agit spontanément sans référence à une expérience précédente. Il adapte peu son projet. Reste en cycle arrière. actions propulsives désordonnées. (posture, utilisation des bras)	L'élève progresse dans son attitude de course genoux plus haut vers l'avant mais fini en cycle arrière . Il adapte son projet pas toujours de façon pertinente. (posture, utilisation des bras pour aider à la progression)	L'élève parvient à maintenir une position en cycle avant sur deux courses La troisième reste plus décousue. Il adapte régulièrement son projet sans toujours y parvenir. (posture engagé vers l'avant, action propulsive des bras, genoux haut en permanence)	Cycle avant sur les 3 courses, action propulsives toujours efficaces. Il est capable d'adapter son projet en cours d'action en le réalisant concrètement. (Posture qui évolue sur la course redressement progressif, action des bras efficace, maintien du cycle avant sur toutes ses courses).
	Prévision fausse très éloignée	Prévision fausse	Prévision juste à 2 dixièmes	Prévision juste à 1 dixième

AFLP 5 évalué	Repères d'évaluation
---------------	-----------------------------

Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	<ul style="list-style-type: none"> L'élève assure difficilement sa propre préparation qui reste globale et rapide. Il est centré sur lui. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève hésite ou se perd dans la réalisation de la préparation qui reste approximative Il assure sans aide réelle son rôle de guide et/ou partenaire d'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces. Il sait guider un groupe réduit et être un partenaire d'entraînement actif. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève personnalise son échauffement en respectant les principes d'efficacité. <ul style="list-style-type: none"> Il motive et corrige si besoin les réalisations d'un petit groupe et d'un partenaire.

Points choisis pour deux AFLP (parmi les AFLP 3 à 6)	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
/4pts	0 à 1	1.5	2 à 3.5	4
/2pts	0 à 0,25	0.5	1 à 1,5	2
/6pts	0 à 1,5	2 à 2,5	3 à 5,5	6

Validation (réservée aux IA-IPR)	Motivation et/ou commentaire :
<input type="checkbox"/> Validée <input type="checkbox"/> Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	