

Lycée

Champ d'apprentissage 5
Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir

APSA
 Course de durée

N4

Modalités d'évaluation

Principe d'élaboration de l'épreuve : textes officiels

- L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel sur une durée de 30 minutes et sur le dispositif du carré magique
- Cette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées.
- Elle est préparée en amont et/ou le jour de l'épreuve.
- Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue.
- Les paramètres liés à la charge de travail (durée, intensité, complexité, récupération, etc.) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.
- L'évaluation de l'AFL1 est favorisée par l'organisation et la durée de la séquence d'évaluation (30 mns de course)
- Le dispositif est le carré magique

Déroulement de l'épreuve

Tout au long du cycle, ainsi que le jour de l'évaluation finale sont évalués :

- AFL2 : Conception de séance et implication de l'élève dans son entraînement :
 - ↳ Construction de la séance en fonction du thème choisi
 - ↳ Application des consignes de sécurité, travail fourni lors des séances
 - ↳ Utiliser un carnet d'entraînement afin de suivre et réguler son plan de travail
- AFL3 : L'implication de l'élève dans 2 rôles :
 - ☞ Le rôle de coach : être capable de conseiller son partenaire sur son allure de course (ralenti, accélère, c'est bien), la gestion de sa respiration (souffle bien) ou technique de course (utilise tes bras, agrandi ta foulée)
 - ☞ Le rôle d'observateur : relever les allures du coureur : Avance/OK/Retard et annoncer les plots

Avant l'épreuve : Préparation de sa séance
 A rendre au moins 4 jours avant l'épreuve

Pendant l'épreuve : réalisation de sa séance

Pendant/ Après l'épreuve :
 Bilan de sa séance

Le candidat prépare une séance de course où devra apparaître :
 → Le choix du thème d'entraînement
 (Puissance aérobie, Capacité aérobie, Endurance fondamentale)
 → Explication de son choix, de sa construction de séance
 → Sa VMA
 → Les critères de la séance
 ♦ Temps et intensité de course (structurés autour de bloc de 1 minute ou 30 secondes.)
 ♦ Temps de récupération (structurés autour de bloc de 1 minute ou 30 secondes.)
♦ 2 changements d'allure minimum et 4 maximum pour les efforts
 → Un carton contrôle pour l'observateur
 → Son choix de répartition des points entre AFL2 et AFL3

→ Le candidat réalise la séance qu'il a préparé
 → Il adapte si nécessaire le travail prévu (il informe alors son observateur des modifications, qui les note sur la fiche de séance)

→ Identification de ses ressentis à la fin de sa séance
 → Bilan de sa séance (écart entre le prévu/le réalisé)
 → Projection sur la séance suivante

COURSE EN DUREE

	Non atteint : degré 1 (Insuffisant)	Partiellement atteint : degré 2 (Fragile)	Atteint (satisfaisant) : degré 3 = AFL	Dépassé : degré 4 (Très bonne maîtrise)
AFL 1 : « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. »				
	0 à 0.75 point	1 à 1.75	2 à 3 points	3.25 à 4 points
Gestion de l'effort 4 points <i>Echauffement</i> <i>Respect de son temps de travail/temps de récupération</i> <i>Engagement dans la zone d'effort visée</i> <i>Technique de course</i>	Mauvaise gestion de l'effort ♦ Echauffement quasi-inexistant ♦ Trop d'arrêts (+ de 2) dans le programme, non prévus et prolongés ♦ Trop de temps de récupérations prévus (l'élève n'est pas dans son thème d'entraînement) ♦ Arrêt prématuré de l'épreuve ♦ Pas dans la zone d'effort recherchée ♦ Dégradation de la qualité de course assez rapidement (avant la moitié du programme)	Gestion insuffisante de l'effort ♦ Echauffement standard ou partiel ♦ Quelques arrêts (1 à 2) dans le programme, non prévus mais pas trop longs. ♦ Dans la zone d'effort recherchée mais engagement insuffisant (respiratoire, rougeurs ou non) en fonction du thème choisi ♦ Dégradation de la qualité de course à plusieurs reprises	Bonne gestion de l'effort ♦ Echauffement structuré et progressif ♦ Programme réalisé dans son ensemble. ♦ Engagement dans la zone d'effort recherchée (respiratoire, rougeurs ou non) en fonction du thème choisi ♦ Qualité de course dans l'ensemble efficace (dégradation ponctuelle)	Très bonne gestion de l'effort ♦ Echauffement personnalisé et progressif ♦ Programme réalisé dans son ensemble, adapté, efficace ET exigeant. ♦ Engagement optimal dans la zone d'effort recherchée (respiratoire, rougeurs ou non) en fonction du thème choisi ♦ Qualité de course efficace (pas de dégradation de la qualité de la course)
Gestion des allures : 4 points	Grande irrégularité des allures ♦ Trop de sortie de route dans les allures	Gestion insuffisante des allures ♦ Dégradations observables à plusieurs reprises des allures. (5 à 7 erreurs)	Bonne gestion des allures ♦ La majorité des allures sont maîtrisées (3 à 5 erreurs)	Très bonne gestion des allures ♦ L'ensemble des allures sont maîtrisées (1 à 2 erreurs)
Analyser : 4 points → Analyse de ses ressentis (Musculaire/respiration/général/réussite) → Bilan de sa séance (écart entre le prévu/le réalisé) → Régulation : Projection sur la séance suivante	0 à 0.75 point	1 à 1.75 points	2 à 3 points	3.25 à 4 points
	♦ Analyse des ressentis incomplète ou très superficielle (« OK ») ♦ Pas ou peu de bilan de séance ♦ Absence de régulation	♦ Remplis les critères des ressentis de façon succincte (« ça va ») ♦ Bilan sur la séance très concis ♦ Régulation peu développée ou inadaptée	♦ Identification des ressentis lucide ♦ Bilan sur la séance globale ♦ Régulation globale pour une prochaine séance	♦ Identification fine des ressentis reliée au thème choisi. ♦ Le bilan est détaillé et source de propositions personnalisés pour une prochaine séance.

	Non atteint : degré 1 (Insuffisant)	Partiellement atteint : degré 2 (Fragile)	Atteint (satisfaisant) : degré 3 = AFL	Dépassé : degré 4 (Très bonne maîtrise)
AFL 2 « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. »				
	0.5 points	1 point	1.5 points	2 points
Les principes d'entraînement <i>Conception de la séance</i> <i>Utilisation des paramètres de séance</i>	L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi ♦ Peu de connaissances liées à l'entraînement. ↳ Méconnaît les paramètres de séance, des thèmes	L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement ♦ Quelques connaissances liées à l'entraînement. ↳ Connaît partiellement les paramètres de séance, des thèmes, mais ne les exploite pas	L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement ♦ Connaissances sur l'entraînement présentes ↳ Connaît les paramètres de séance, des thèmes, mais ne les exploite pas toujours à bon escient ↳ L'équilibre entre les séries, l'intensité et la	L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement ♦ Connaissances sur l'entraînement présentes et exploitées ↳ Connaît l'ensemble des paramètres de séance, des thèmes, et les exploite à bon escient

<p>☞ Investissement dans le cycle</p> <p>☞ Carnet d'entraînement</p> <p>2/4/6 points</p>		<p>↳ Absence d'équilibre entre : les séries, l'intensité et la récupération</p> <p>◆ Elève peu motivé par le travail mené</p> <p>◆ Carnet d'entraînement : peu ou pas remplis</p>	<p>à bon esient</p> <p>↳ Recherche d'équilibre entre : les séries, l'intensité et la récupération, mais non maîtrisé</p> <p>◆ Elève irrégulier dans son investissement</p> <p>◆ Carnet d'entraînement : La moitié des critères ne sont pas remplis lors des séances</p>	<p>récupération, est visée</p> <p>◆ Elève régulier dans son investissement</p> <p>◆ Carnet d'entraînement : Dans l'ensemble, le carnet est rempli mais ponctuellement, quelques critères ne sont pas renseignés</p>	<p>↳ L'équilibre entre les séries, l'intensité et la récupération, est efficient et adapté aux ressources de l'élève</p> <p>◆ Elève régulier dans son investissement</p> <p>◆ Carnet d'entraînement : Carnet rempli, véritable outil de progression lors du cycle</p>
AFL 3 « Coopérer pour faire progresser »					
		0 à 0.25 point	0.5 point	0.75 points	1 points
(Coefficient 1, 2 ou 3)2/4/6 points	<p>Coacher un partenaire : 1 point</p> <p>→ Technique de course</p> <p>→ Gestion des allures, respiration</p> <p>→ Motivation</p>	<p>◆ L'élève ne coach pas son partenaire (Aucun retour)</p>	<p>◆ L'élève coach de manière ponctuelle (encouragement)</p> <p>◆ Apporte quelques conseils ponctuellement sur l'un des critères : respiration, technique, allure de course</p>	<p>◆ L'élève coach de manière régulière (encouragement)</p> <p>◆ Apporte régulièrement des conseils sur les critères : respiration, technique, allure de course</p>	<p>◆ L'élève coach de manière régulière (encouragement)</p> <p>◆ Apporte des conseils sur l'ensemble des critères tout au long de la séance : respiration, technique, allure de course</p>
	<p>Observer un partenaire : 1 point</p> <p>→ Relever les allures</p> <p>→ Annoncer les plots cibles, les changements d'allures et le temps de course</p>	<p>◆ Ne remplit pas la carton contrôle</p> <p>◆ N'annonce pas les plots cibles ni les changements d'allures</p> <p>↳ Le fait à la demande du coureur</p>	<p>◆ Ne remplit pas systématiquement la carton contrôle</p> <p>◆ Ne renseigne pas son coureur sur le temps restant au plot cible ou sur demande du coureur</p> <p>◆ Annonce tardivement les plots lors des changements d'allures</p>	<p>◆ Remplit systématiquement le carton contrôle</p> <p>◆ Annonce régulièrement le plot cible et le temps qu'il reste sur ce plot.</p> <p>◆ Annonce juste au moment du changement de l'allure le nouveau plot cible (manque d'anticipation : l'élève arrive dans la zone de retour)</p>	<p>◆ Remplit systématiquement le carton contrôle</p> <p>◆ Annonce systématiquement le plot cible et le temps qu'il reste sur ce plot.</p> <p>◆ Annonce les plots en anticipant (la minute d'avant) le changement de l'allure</p>

Remarques :

Points choisis AFL2/AFL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
4	1	2	3	4
2	0,5	1	1,5	2
6	1,5	2,5	4,5	6