

<b>Établissement</b>	UAI : 9741046U	<b>NOM :</b> <b>LYCEE BELLEPIERRE</b>	Commune : <b>St Denis</b>
<b>Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique :</b>	Contexte scolaire : Le profil des élèves du lycée Bellepierre est très hétérogène. L'analyse des qualités physiques, des savoirs en eps, des comportements, de la motivation, de l'investissement et de l'autonomie de nos élèves, nous permet de proposer des menus de 3 activités favorisant l'épanouissement de chacun.		
	Nous aimerions que chaque élève, au cours de sa scolarité au lycée, puisse solliciter la filière énergétique aérobie. Une partie des élèves ont une bonne « capacité aérobie » et recherche la notion de performance. Nous proposerons donc à ces élèves un travail à dominante « puissance aérobie ».		
	Contexte culturel : L'activité demi-fond va permettre d'apprendre à se dépasser, à gérer des allures différentes de course, le travail en autonomie et la solidarité.		
	Contexte matériel : Le stade de la Redoute se trouve à 15' du lycée en bus. Ce stade est composé d'une piste en cendrée sans marquage, d'un terrain central en pelouse interdit à la pratique, d'un sautoir saut en longueur avec une piste d'élan en cendrée et d'une zone de réception peu entretenue et d'un terrain de football qui est partagé avec les écoles primaires et les collèges.		



Champ d'Apprentissage (CA)	Attendu de Fin de Lycée (AFL)		
CA1	AFL1	AFL2	AFL3
Réaliser une performance motrice maximale mesurable une échéance donnée.  L'élève s'engage et se dépasse de manière délibérée pour aller plus vite, plus haut, plus loin, de façon unique ou répétée.	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.	S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

Activité Physique Sportive Artistique (APSA)	Compétence de fin de séquence caractérisant les Attendus de Fin de Lycée (AFL) dans l'APSA
Nationale : <input checked="" type="checkbox"/> Courses <b>3x400</b> <input type="checkbox"/> Lancers, <input type="checkbox"/> Natation vitesse, <input type="checkbox"/> Sauts, Académique : <input type="checkbox"/> Biathlon Établissement : <input type="checkbox"/> à préciser ici :	AFL1 : Réaliser la meilleure performance sur une série de 3 courses en choisissant des allures optimales. AFL 2 : Concevoir, réaliser et analyser des séances d'entraînement adaptées à soi et aux types d'effort demandés. AFL 3 : Assumer les rôles de chronométrateur et de coach au sein d'un groupe pour mieux s'entraîner.

Principes d'évaluation
L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support.

	AFL1	AFL2				AFL3					
Temporalité	Évalué le jour de l'épreuve	Évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve									
Points	12 points selon barème défini par l'équipe	8 points selon la répartition choisie par l'élève parmi 3 choix possibles									
Précisions	Répartition équilibrée sur 12 points cadrée par un nomogramme entre « Performance maximale » (qui différencie obligatoirement filles & garçons) et « Efficacité technique » (choix justifié du fait de la notion de performance portée par ce champ d'apprentissage).	Choix	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	Choix	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
		a) 2 pts	0 à 0,5	0,75 à 1	1,25 à 1,5	1,75 à 2	a) 6 pts	0 à 1,25	1,5 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6
		b) 4 pts	0 à 0,75	1 à 1,75	2 à 3	3,25 à 4	b) 4 pts	0 à 0,75	1 à 1,75	2 à 3	3,25 à 4
		c) 6 pts	0 à 1,25	1,5 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6	c) 2 pts	0 à 0,5	0,75 à 1	1,25 à 1,5	1,75 à 2

## Principes d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation (CCF)

Le candidat réalise trois courses de 400m chronométrées à la seconde par un enseignant. Le temps de récupération entre chaque course est de 5 minutes maximum.  
 Le candidat devra annoncer le temps qu'il prévoit de réaliser sur la course n°1 et sur la course n°2. Cette annonce se fera avant le départ de chaque course.  
 Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage sera communiqué au 200 m pour la course n°1 et la course n°2.  
 La performance maximale correspond à l'addition des 3 temps réalisés. L'élément n°2 correspond à l'estimation du temps que le candidat pense réaliser pour la course n°1 et la course n°2.

## CA1 AFL1 - Repères d'évaluation

Intitulé		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.						Déclinaison dans l'APSA			AFL1 : Réaliser la meilleure performance sur une série de 3 courses en choisissant des allures optimales.			
Éléments à évaluer		Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4			
Performance Maximale	Barème filles	Addition des 3 temps réalisés	<b>6'36</b>	<b>6'24</b>	<b>6'12</b>	<b>6'00</b>	<b>5'48</b>	<b>5'36</b>	<b>5'24</b>	<b>5'12</b>	<b>5'00</b>	<b>4'51</b>	<b>4'42</b>	<b>4'36</b>
		Temps moyen au 400m	(2'12)	(2'08)	(2'04)	(2'00)	(1'56)	(1'52)	(1'48)	(1'44)	(1'40)	(1'37)	(1'34)	(1'32)
	Barème garçon	Addition des 3 temps réalisés	<b>5'30</b>	<b>5'18</b>	<b>5'06</b>	<b>4'54</b>	<b>4'42</b>	<b>4'30</b>	<b>4'18</b>	<b>4'06</b>	<b>3'57</b>	<b>3'48</b>	<b>3'39</b>	<b>3'30</b>
		Temps moyen au 400m	(1'50)	(1'46)	(1'42)	(1'38)	(1'34)	(1'30)	(1'26)	(1'22)	(1'19)	(1'16)	(1'13)	(1'10)
<b>A (6pts)</b>			0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
<b>Note sur 12 pts</b>			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Projet de course	<b>B (6pts)</b>		0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
	<b>Ecart temps annoncé / temps réalisé</b>		13" et plus	12"	11"	10"	9"	8"	7"	6"	5"	4"	3"	2"

## CA1 AFL2 - Repères d'évaluation

Intitulé		S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.		Déclinaison dans l'APSA		AFL2 : Concevoir, réaliser et analyser des séances d'entraînement adaptées à soi et aux types d'effort demandés.			
Option pour l'élève		Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3.							
Éléments à évaluer		Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
S'échauffer spécifiquement pour une épreuve de demi-fond		L'élève réalise un échauffement incomplet.		L'élève réalise un échauffement complet mais désordonné.		L'élève réalise un échauffement complet non personnalisé.		L'élève réalise un échauffement complet adapté à ses ressources.	
Cahier d'entraînement		Beaucoup d'erreurs et d'oublis. L'analyse de la séance et les régulations pour la prochaine séance sont quasi inexistantes.		Quelques erreurs et oublis. L'analyse de la séance est succincte. Les régulations pour la prochaine séance sont quasi inexistantes.		Pas d'erreur et complet. L'analyse de la séance est pertinente mais les régulations pour la prochaine séance ne sont pas en adéquation avec l'analyse.		Pas d'erreur et complet. L'analyse de la séance et les régulations pour la prochaine séance sont pertinentes.	
Choix		La note de l'AFL2 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint.							
AFL2 noté sur 2 pts		0,5 pt		1 pt		1,5 pt		2 pts	
AFL2 noté sur 4 pts		1 pt		2 pts		3 pts		4pts	
AFL2 noté sur 6 pts		1 pt		2pts		4pts		6pts	

# CA1 AFL3 - Repères d'évaluation

<b>Intitulé</b>	<b>Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.</b>	<b>Déclinaison dans l'APSA</b>	AFL3 : Assumer les rôles de chronométreur et d'entraîneur au sein d'un groupe pour mieux s'entraîner.	
<b>Option pour l'élève</b>	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3.			
<b>Rôles</b>	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<b>L'entraîneur</b> gère les paramètres d'une séance (allures et distances de course, temps et modalités de récupération, ressentis)	L'élève ne connaît pas les paramètres importants d'une séance et donc il ne peut pas agir sur son entraînement et celui de ses partenaires.	L'élève connaît quelques paramètres importants d'une séance donc il peut agir sur une partie de son entraînement et celui de ses partenaires.	L'élève connaît l'ensemble des paramètres importants d'une séance donc il peut agir sur l'ensemble de son entraînement et celui de ses partenaires.	L'élève connaît l'ensemble des paramètres importants d'une séance donc il peut agir sur l'ensemble de son entraînement et celui de ses partenaires. Il est aussi à l'écoute de ses partenaires et il sait les motiver si nécessaire.
<b>Le chronométreur</b> gère le chronomètre	L'élève n'assume pas souvent le rôle de chronométreur.	L'élève assume le rôle de chronométreur mais il manque de précision pour les temps de courses. Il a du mal à gérer les temps de récupération.	L'élève assume le rôle de chronométreur avec précision pour les temps de courses mais il a du mal à gérer les temps de récupération.	L'élève assume le rôle de chronométreur avec précision pour les temps de courses. Il gère efficacement les temps de récupération.
<b>Choix</b>	La note de l'AFL3 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint.			
AFL3 noté sur 2pts	0.5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts
AFL3 noté sur 4pts	1 pt	2 pts	3 pts	4pts
AFL3 noté sur 6pts	1 pt	2pts	4pts	6pts

<b>Validation (réservé aux IA-IPR)</b>	<b>Motivation et/ou commentaire :</b>
<input type="checkbox"/> Validée <input type="checkbox"/> Non validée Le : jj/mm/aaaa Par : nom IA-IPR	...