

Etablissement : LYCÉE FRANÇAIS DE SAINT-DOMINGUE (RÉPUBLIQUE DOMINICAINE)

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

1. Des infrastructures limitées et des espaces de pratique réduits pour la pratique de la course à pied (Absence de piste).
2. Un climat tropical (très chaud et humide) a amené l'équipe pédagogique à proposer une épreuve et un barème en phase avec ce paramètre et les capacités physiologiques des élèves dans ces conditions.
3. Utilisation de la notion d'allure pour l'efficacité technique
4. AFL3 : les rôles qui sont principalement travaillés dans notre enseignement du demi-fond et qui ont du sens sont le coach (identifier, renseigner, conseiller, encourager, préparer etc.) et l'observateur (récolte et transmission de données)

CA1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable une échéance donnée

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.

AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

APSA retenue :

COURSE DE DEMI-FOND

Liste nationale : ☒
Liste académique : ☐
Activité établissement : ☐

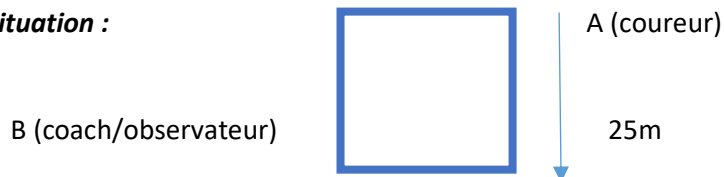
Temps d'apprentissage : 2 cycles

Compétence de fin de séquence caractérisant les 3 AFL dans l'APSA

S'engager pour produire une performance maximale en réalisant la plus grande distance possible sur 3 temps de course (1'30 + 3' + 4'30) à l'aide de techniques de course efficaces, s'entraîner individuellement et collectivement régulièrement en testant les différentes allures de course afin de choisir le projet de course le mieux adapté, choisir et assumer un rôle parmi 2 (Coach ou observateur) qui permet un réel soutien à son partenaire de course

Principes d'élaboration de l'épreuve dans l'APSA : Course de demi-fond.

Situation :



Les élèves sont organisés par binôme (coach/observateur, coureur).

Le coureur réalise 3 courses (C1, C2, C3).

C1 – 1'30 C2 – 3'00 C3 – 4'30

Temps total de course : 9'00

La récupération entre chaque course dure maximum 10'.

L'objectif est de réaliser la plus grande distance cumulée sur les 3 courses en gérant son allure en fonction du temps de course afin d'être le plus efficace possible.

Il y a une phase d'échauffement, de course et de récupération.

Le coach/observateur remplit la fiche de course de son partenaire et le conseille entre chaque temps de course. Il choisira en particulier un des 2 rôles pour l'épreuve.

Les deux attendus de fin de cycle AFL2 et AFL3 s'évaluent tout au long du cycle et le jour de la certification grâce notamment à un carnet d'entraînement simple (AFL2) et aux fiches d'observation et de recueil de données (AFL3).

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation de l'AFL1																							
		Degré 1					Degré 2						Degré 3						Degré 4						
La performance maximale en mètres	Filles	1200	1250	1275	1300	1325	1350	1375	1400	1450	1500	1550	1600	1650	1700	1750	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2200
	Garçons	1350	1400	1450	1500	1550	1600	1650	1700	1750	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500
Note / 6pts		0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6
Efficacité technique Distance moyenne sur 1'30	Ecart en mètre	>130m		>120m <130m		>110m <120m		>100m <110m		>90m <100m		>80m <90m		>70m <80m		>60m <70m		>50m <60m		>40m <50m		>30m <40m		<30m	
	Note/ 6pts	0,5		1		1,5		2		2,5		3		3,5		4		4,5		5		5,5		6	
D1 – D2 – D3		- Un manque de vitesse qui nuit à la coordination des actions motrices spécifique à la course à pied.					- Une vitesse qui nuit à la continuité des actions motrices spécifiques à la course à pied.						- Une vitesse utile contrôlée qui sert la coordination des actions motrices spécifique à la course à pied.						- Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions motrices spécifiques à la course à pied.						
L'indice chiffré révèle		- Allure improvisée et irrégulière					- Allure contrôlée et régulière						- Allure planifiée en fonction de la durée						- Allure optimisée en fonction de la durée						
		- Respiration aléatoire					- Respiration rythmée						- Respiration maîtrisée						- Respiration coordonnée aux Appuis						
		- Placements segmentaires déstructurés					- Placements segmentaires respectés						- Placements segmentaires maîtrisés						- Placements segmentaires optimisés						

L'AFL1 décliné sur cette épreuve : **S'engager pour produire une performance maximale sur une série de trois efforts continus de 1'30, 3', 4'30 en choisissant des allures de course optimales.**

Élément 1 = 6 points sur la performance maximale en mètre = distance cumulée sur les 3 courses

Élément 2 = 6 points sur l'efficacité technique (vitesse, allure, respiration, placements) traduit par l'écart en mètre de distance moyenne sur 1'30 entre la course la plus rapide et la plus lente.

Exemple pour le calcul de l'efficacité technique :

D1 sur C1= distance parcourue
D2 sur C2 = distance parcourue / 2
D3 sur C3 = distance parcourue / 3

D1 = 450m

D2 = 800m / 2 = 400m

D3 = 1075m / 3 = 358m

Écart entre la distance la plus grande et la distance la plus petite = 450m – 358m = 92m d'écart

Ce résultat permet d'obtenir donc 2,5pts sur 6pts au regard de l'efficacité technique.

Efficacité technique en écart en mètre de distance moyenne sur 1'30 entre la plus lente et la plus rapide	Points	Distance cumulée filles (V moy)	Distance cumulée garçons (V moy)
<30m	6 pts	2200 (14,7)	2500 (16,7)
	5,75	2150 (14,3)	2450 (16,3)
>30m <40m	5,5	2100 (14)	2400 (16)
	5,25	2050 (13,7)	2350 (15,7)
>40m <50m	5	2000 (13,3)	2300 (15,3)
	4,75	1950 (13)	2250 (15)
>50m <60m	4,5	1900 (12,7)	2200 (14,7)
	4,25	1850 (12,3)	2150 (14,3)
>60m <70m	4	1800 (12)	2100 (14)
	3,75	1750 (11,7)	2050 (13,7)
>70m <80m	3,5	1700 (11,3)	2000 (13,3)
	3,25	1650 (11)	1950 (13)
>80m <90m	3 points	1600m (10,7)	1900m (12,7)
	2,75	1550 (10,3)	1850 (12,3)
>90m <100m	2,5	1500 (10)	1800 (12)
	2,25	1450 (9,7)	1750 (11,7)
>100m <110m	2	1400 (9,3)	1700 (11,3)
	1,75	1375 (9,2)	1650 (11)
>110m <120m	1,5	1350 (9)	1600 (10,7)
	1,25	1325 (8,8)	1550 (10,3)
>120m <130m	1	1300 (8,7)	1500 (10)
	0,75	1275 (8,5)	1450 (9,7)
>130m	0,5	1250 (8,3)	1400 (9,3)
	0,25	1200m (8)	1350m (9)

Repères d'évaluation de l'AFL2 : « s'entraîner individuellement et collectivement régulièrement en testant les différentes allures de course afin de choisir le projet de course le mieux adapté (au choix du candidat sur 2-4-6 points) »

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Entraînement inadapté Peu assidu (manque des séances). Non engagé dans sa pratique et peu motivé. Performances stables ou en baisse. Choix, analyses et régulations inexistantes. Préparation et récupération aléatoires et inadaptés. Échauffement inadapté et/ou quasi inexistant. Élève isolé et désengagé.	Entraînement partiellement adapté Irrégulier dans sa pratique. Engagé par intermittence. Performance stable. Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples. Préparation et récupération stéréotypées. Échauffement non adapté. Élève suiveur et passif.	Entraînement adapté Assidu et engagé dans sa pratique régulièrement. Performance en léger progrès sur le cycle. Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. Préparation et récupération adaptées à l'effort. Échauffement adapté (progressif). Élève acteur.	Entraînement optimisé Assidu et engagé dans sa pratique à chaque séance. Performance en progrès. Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi. Échauffement optimal (progressif et intensif en fin de séquence). Élève moteur/leader.
0,5/2 ou 1/4 ou 1,5/6	1/2 ou 2/4 ou 3/6	1,5/2 ou 3/4 ou 4,5/6	2/2 ou 4/4 ou 6/6

Repères d'évaluation de l'AFL3 : choisir et assumer un rôle parmi 2 (Coach ou observateur) qui permet un réel soutien à son partenaire de course (au choix du candidat sur 2-4-6)

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
----- Coach Coaching inexistant - Ne connaît pas les principes de l'entraînement. - Pas de communication. ----- Observateur - Les informations ne sont pas prélevées ou avec des erreurs (fiche).	----- Coach Coaching passif - Connaît partiellement les principes de l'entraînement et ne les applique pas. - Communication principalement basée sur les encouragements, pas de conseils. ----- Observateur - Les informations sont prélevées mais partiellement, transmises irrégulièrement et donc peu utiles pour son partenaire.	----- Coach Coaching actif - Connaît les principes généraux de l'entraînement, essaye de les appliquer dans son coaching. - Encourage son partenaire, donne des conseils simples principalement lors de la course et lui transmet les informations en fin de séquence. ----- Observateur - Les informations sont prélevées, transmises et utiles pour son partenaire.	----- Coach Coaching engagé, efficace et adapté - Connaît les principes de l'entraînement, les applique dans son coaching et aide son partenaire. - Encourage son partenaire, le conseille pendant la course et lors des temps de récupération et fait un bilan complet en fin de séquence. ----- Observateur - Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises à son partenaire pour qu'il progresse.
0,5/2 ou 1/4 ou 1,5/6	1/2 ou 2/4 ou 3/6	1,5/2 ou 3/4 ou 4,5/6	2/2 ou 4/4 ou 6/6