

Visio du 8 février 2022

CHAMP D'APPRENTISSAGE

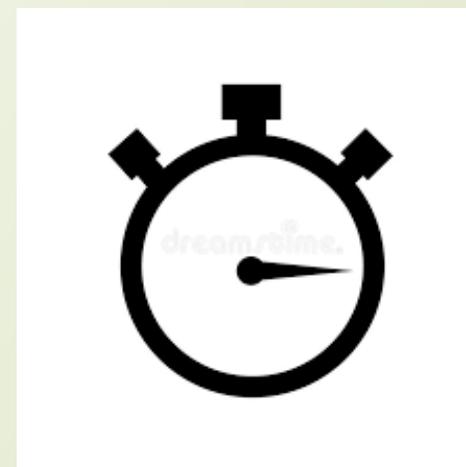
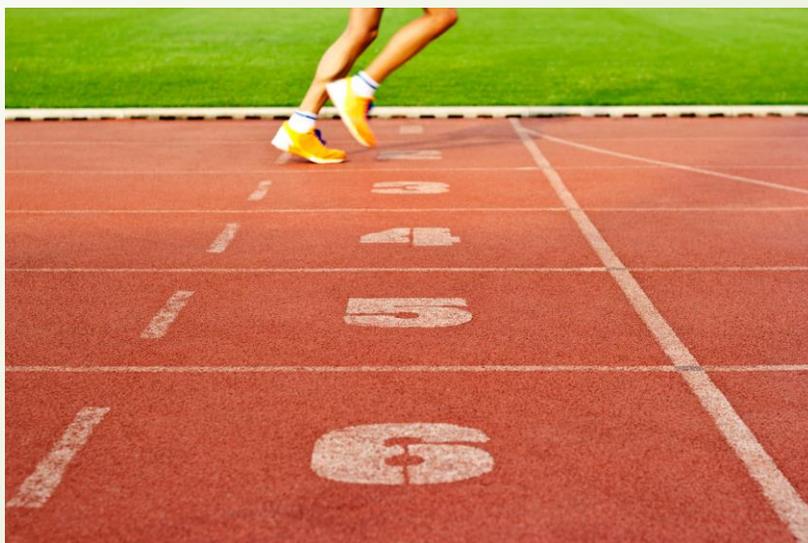
NUMERO 1



**ACADÉMIE
DE GRENOBLE**

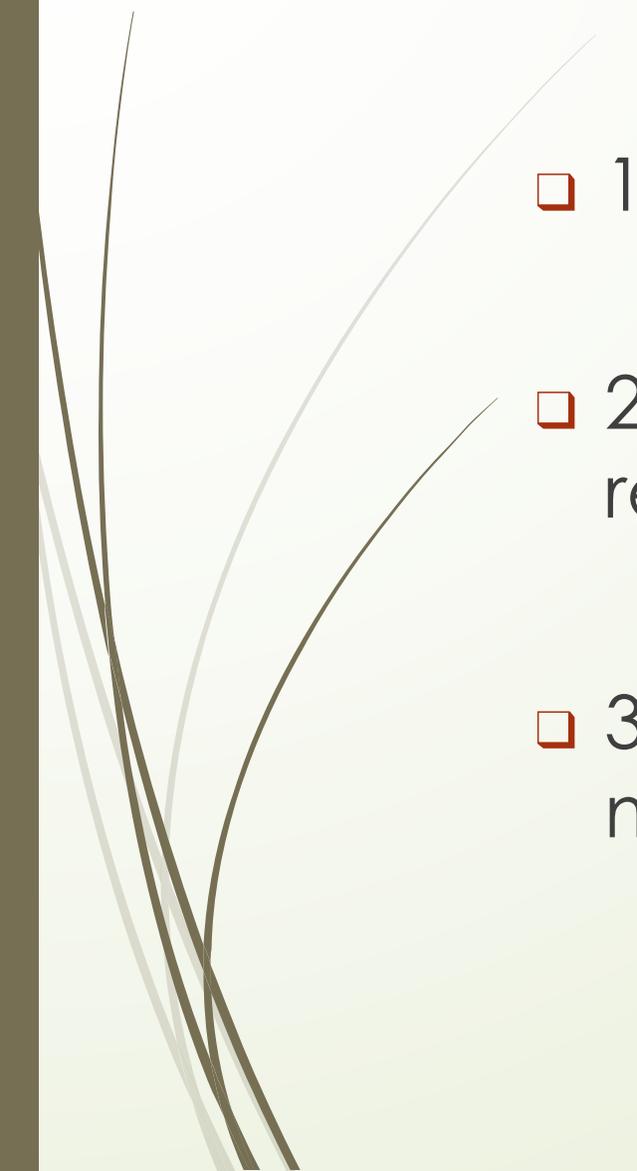
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Y. BICH : Yvan.bich1@ac-grenoble.fr
S.BOROS: Sebastien.boros@c-grenoble.fr





Ordre du jour

- ❑ 1) Rappel du référentiel national et des exigences
 - ❑ 2) Quelques exemples de forme de pratique, de recueil de données, en demi-fond et en relais,
 - ❑ 3) Questions (poser les sur le chat au fur-et-à mesure)
- 



1) Les FCA doivent être en conformité au référentiel de champ

- ❑ Référentiel de champ CAP (BOEN Spécial n°5 du 11 avril 2019 annexe)
- ❑ Référentiel de champ BCP (BOEN n°4 du 28 janvier 2021 annexe1 CCF)
- ❑ Référentiel de champ BGT (Circulaire n° 2019129 du 26-9-2019 et annexe 1, parues au BOEN n°36 du 3 octobre 2019)



Quelques conseils préalables pour la rédaction des FCA:

- ❑ **Détailler le descriptif de l'épreuve**
- ❑ Détailler les caractéristiques de vos élèves
- ❑ Ne pas modifier le cadre académique
- ❑ **Choisir une forme de pratique qui correspond à la spécificité de votre établissement et vos élèves**
- ❑ **BGT: Rendre lisible les AFL 2 et 3 pour les élèves**
- ❑ **BCP/CAP: décliner les AFLP3/4/5/6 dans l'APSA (pas d'obligation pour validation)**

BCP/ CAP

- ❑ **Liberté dans la forme de pratique** (*nous pensons néanmoins qu'il faille proposer une épreuve qui porte sur au moins 2 réalisations maximales mesurées et/ou chronométrées*)

- ❑ **AFLP1: (en d'autres termes, est-ce que l'élève se donne à fond et gère son effort)**

Légère différence dans l'AFLP1 entre BCP et CAP (répartition des points). C'est un nomogramme pour le CAP et 4pts (***mobilisation de ses ressources***)/3pts(***barème***) pour le BCP.

Répartition des efforts en mobilisant ses ressources. Ne pas hésiter à s'appuyer sur **des critères chiffrés**... (%VMA, écart par rapport à une perf attendue, FC,) même si des critères qualitatifs peuvent être utilisés (posture de départ en relais et mise en action...). **Ecueil:** faire un copier-coller du référentiel de champ!

- ❑ **AFLP2: (en d'autres termes, quelles techniques utilisent l'élève)**

La motricité doit être déclinée, mais à l'image du BGT, le critère quantitatif, ***chiffré peut tout à fait être utilisé en sus (écart entre les courses, prévision du temps en 1/2 fond, écart à la perf cible en relais, etc..)*** pour révéler la motricité. Cela semble plus simple(pour l'élève et pour le professeur) que d'observer la foulée des élèves, les bras, le placement du bassin...

- ❑ **Choisir deux AFLP parmi les AFLP3 (l'engagement régulier) /4 (les rôles sociaux) /5 (la préparation, l'échauffement) /6 (la connaissance de soi par exemple l'amplitude de sa foulée en course de vitesse entre le 10^e et 20^e appui). et les décliner (exemple: c'est quoi un engagement régulier en langage élève?)**

- ❑ Différencier le barème entre CAP et Bac Pro...

BGT

❑ AFL1 a:

S'appuyer sur le seuil national (attention le seuil est fait pour une course unique ; vigilance en fonction de votre forme de pratique). IL FAUT OBLIGATOIREMENT qu'elle: **“porte sur la production d'au moins 2 réalisations maximales mesurées et/ou chronométrées ; elle peut combiner deux activités (deux courses, deux nages, deux lancers, etc.)”**

❑ AFL1b:

Critère(s) chiffré(s)

Quels critères?

L'écart de temps entre les courses, prévoir son temps sur une ou deux courses (attention pas sur la dernière pour respecter l'essence du CA1...), stratégie, %VMA, écart en saut avec et sans élan, en natation indicateurs: d'efficacité de nage etc...

❑ Le nomogramme (ou 6 points AFL1a, 6 points AFL1b). L'AFL1a et l'AFL1b ont la même valeur.

❑ AFL2 « au fil de l'eau »: faire un choix...entre l'échauffement, la récupération, l'estimation du temps à la fin, la gestion des dernières séances (écart entre le prévu et le réalisé), la construction de séance, la stabilisation d'une performance...

L'idée est de trouver le critère qui permet de révéler le savoir s'entraîner pour vos élèves?

❑ AFL3 « au fil de l'eau »: choisir deux rôles parmi trois



2) Des formes de pratique, des recueils de données en demi-fond et en relais

❑ « Le demi-fond scolaire englobe toutes les épreuves de course longue qui demandent de soutenir un effort supérieur à 90% VMA sur une durée comprise entre 2' et 12' pour réaliser une performance » (Aubert, Choffin, Les courses)

❑ SOIT DE LA PUISSANCE AEROBIE SOIT DE LA CAPACITE LACTIQUE:

Se poser la question de ce que vous voulez développer avec vos élèves et leurs vécus



❑ **1/2 fond, pour stimuler le lactique**

3X1'30 avec 5' de récupération

1000 + 500 avec 7' de récupération

3X500 avec 10' de récupération

4X400 avec 8' de récupération

2000m en 3 à 5 fractions r=2' à 5'

❑ **1/2 fond, pour la puissance aérobie:**

4X3', 6' - 3', 5 X 2', 2*(7X1'), 8X1'30, 2X4'30...

❑ **En relais**

2X40m, 2X50m, (3X50), (4X50), 12'', 16'', 15''

FONCTIONNEMENT AU TEMPS=> tout le monde dans la même filière

FONCTIONNEMENT EN DISTANCE=> Aspect culturel et facilité d'organisation

Forme de Pratique en demi-fond

APSA Course demi-fond

Nous disposons d'une piste d'athlétisme (de 379m). A l'intérieure de la piste d'athlétisme nous avons un plateau sportif avec des marquages pour réaliser des parcours de course à différentes allures.

- **ORGANISATION DE L'ÉPREUVE :** Par binôme : 1 athlète et un juge / observateur.
- Durée de l'épreuve : **20 minutes** (avec départ toutes les minutes) en aller / retour sur un couloir (ou circuit) balisé par une zone de validation (4 m) et 4 plots pour les différentes allures (vitesse 1= 1 point, vitesse2= 2points, vitesse 3=3 points et vitesse 4=oints).
- Départ toutes les minutes. Possibilité pour le coureur : de continuer, de s'arrêter ou de reprendre la course à chaque minute. Je marque les points de la vitesse réalisée

BUT : Enchaîner des courses sur 20 minutes pour obtenir le plus de points possibles et **valider les 4 vitesses**. A la fin de l'épreuve je calcule mes points et le nombre de vitesse validées.

- **Pour valider une vitesse**, il faut la réaliser au moins **4 fois** pendant les 20 minutes

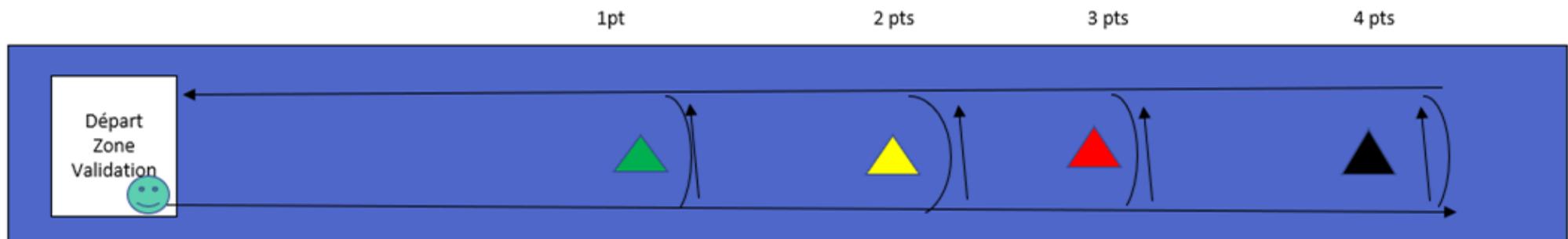
Vitesses	1 (plot vert)	2 (plot jaune)	3 (plot rouge)	4 (plot noir)
Points	1 point	2 points	3 points	4 points
Filles	6km/h (50m)	9km/h (75m)	11km/h (90m)	13km/h (106m)
Garçons	7km/h (60m)	10km/h (83m)	13km/h (106m)	16km/h (133m)

CONSIGNES POUR LE COUREUR : Valider et marquer le plus de points possibles et valider les 4 vitesses.

- Il décide toutes les minutes d'arrêter, de poursuivre ou reprendre son effort au regard des effets produits sur lui.
- A chaque effort de 1, l'élève doit être dans la zone de validation de 4 m pour valider la vitesse ciblée.

CONSIGNES POUR L'OBSERVATEUR :

- Marquer les points obtenus par le coureur à chaque séquence de 1 minute et le nombre de vitesses validées (réalisées au moins 4 fois)



AFLP 1 et AFLP 2

Épreuve (12 pts) Éléments	Repères																							
	Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4								
	-		+			-		+			-		+			-		+						
CA1 - AFLP1 Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record.	- : 0 vitesse validée					+ : 2 vitesses validées					+ 3 vitesses validées					- 4 vitesses validées								
	+ : 1 vitesse validée					2 vitesses validée + au moins 2 passages d'une autre vitesse					- 3 vitesses validées + au moins 2 passages d'une autre vitesse					+ 4 vitesses validées + 2 passages								
Note sur 7 points <i>Perf. barème étab.</i>	0		1			2		3			4		5			6		7						
	0	3	6	9	12	15	18	21	10	13	16	19	22	25	28	31	34	37	40	44				
CA1 - AFLP2 Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	Valide moins de 5 courses					Valide entre 5 et 10 courses					Valide entre 11 et 15 courses					Valide entre 16 et 20 courses								
	Note sur 5 points					0 pt ----- 0,5 pt					1 pt ----- 2 pts					2,5 pts ----- 4 pts					4,5 pts ----- 5 pts			

Annotation complémentaire renvoyant au référentiel national :
 L'épreuve engage le candidat à produire sa meilleure performance à une échéance donnée. Le jour de l'épreuve finale, la performance produite est mise en corrélation avec le degré de compétence atteint par l'élève dans le premier AFLP pour déterminer la note sur 7 points. Selon la situation proposée, cette performance peut résulter d'une épreuve combinée ou d'une pratique collective (relais par exemple).
 Pour l'AFLP1, la note sur 7 est au croisement du temps réalisé et du degrés observé (dans l'exemple ci-dessus illustré en jaune : 8^{ème} temps dans le barème établissement et degré « 3 - »)

RELAIS 16 secondes à 2 coureurs

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

L'ÉPREUVE

Le candidat réalise un maximum de 2 courses avec élan et 2 courses sans élan de 8 secondes sur une piste d'athlétisme. Le parcours sera balisé tout les mètres et un juge note les distances réalisées en 8 secondes. La meilleure performance des 2 courses est prise en compte.

Ensuite, en groupe de 3 élèves. Le candidat doit réaliser 2 courses en relais de 16 secondes (relais à deux), balisées tous les 2 m.

La validation des notations de l'AFL1, l'AFL 2 et AFL3 se fera le jour du CCF (par les 2 jurys). Les élèves valident avant l'épreuve leur choix de répartition de notes pour l'AFL 2 et l'AFL 3 (dans les 3 à 4 Leçons précédentes)

AFL1 : Notation

Performance : (élément A) : Une prise de performance sur 8 seconds départs arrêté et lancé (5 à 10 m d'élan) est faite en début d'épreuve. **La performance de vitesse** prend en compte la moyenne des performances départ arrêté et lancé. 3 essais maximum.

Réaliser ensuite 2 courses relais en binôme sur 16 secondes. Constituer des binômes dans lesquelles chaque élève court 2 fois dans les deux rôles (donneur – receveur). La zone de transmission est de 30 m entre le 30m et 60 m. Départ du receveur dans la zone de transmission.

• **performance en relais :** La meilleure performance sur les 2 relais courus. Le curseur X1 est ensuite reporté verticalement dans la ligne grisée de la performance maximale pour permettre le croisement avec l'indice technique (cf exemple dans le tableau).

Possibilité de faire un troisième essais si deux échec mais avec une pénalité de 5 points sur la note finale.

L'indice technique (élément B) traduit la compétence à courir plus vite ou au moins aussi vite en relais qu'en cumulant les temps des coureurs. Il correspond à la différence entre la performance en relais et la performance cible. **Cette performance cible** se détermine en additionnant le temps de A départ arrêté + temps de B départ lancé.

- Si performance relais AB > performance cible AB (+2m) = 3 points;
- Si performance relais AB = performance cible AB (+/-1m) = 2.5points;
- Si performance relais AB < performance cible AB de -2 = 2 points ;
- Si performance relais AB < performance cible AB de -3m et + = 1point
- Si course non validée (passage témoin hors zone, témoin tombe) = 0 point

Chaque élève peut donc marquer entre 0 et 3 points par course. Sur les 2 courses qu'il a à faire il pourra donc marquer entre 0 et 8 points (échelle de l'IT).

Option pour l'élève		Départ avec ou sans starting-block -												
Éléments à évaluer		Degré 4			Degré 3			Degré 2			Degré 1			
Performances Maximales		Seuil national (immuable)												
A		0												
F	Vitesse (distance en m)	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
	CURSEUR									X1				
	Relais (distance en m)	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112
	NOTE	0.25	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
G	Vitesse (distance en m)	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
	CURSEUR													
	Relais (distance en m)	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120	124	126	128

Efficacité technique Indices techniques traduits par des données chiffrées à construire en équipe	L'efficacité technique L'indice technique nombre de « relais » totalisés sur 2 courses	L'élève crée peu de vitesse et la conserve mal / <u>transmet pas</u> . Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées et ralentissent			L'élève crée de la vitesse mais la conserve mal/ transmet peu. Les actions propulsives sont étriquées et incomplètes			L'élève crée sa vitesse utile et la conserve / transmet. Les actions propulsives sont coordonnées et continues.			L'élève crée, conserve / transmet sa vitesse maximale utile. Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées.		
	NOTE	0 point	1 point	2 points	2.5 points	3 points	3.5 points	4 points	4.5 points	5 Points	5.5 points	6 points	
	Rapport entre la performance du relais AB et les performances cibles A et B	Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives.			Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives.			Une vitesse utile contrôlée, qui sert la coordination des actions propulsives			Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives.		

Note sur 12
(A et B croisés)

La note globale de l'AFL1 est établie au croisement du niveau de performance et de celui de l'efficacité technique. Elle s'échelonne entre 0 à 12 pts

RELAIS 2X40m

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

Organisés par équipes de 3, les élèves réalisent 2 courses de relais de 2x40m en tant que Donneur, 2 courses en tant que Receveur (exemple : 3 coureurs, A,B,C : A donne à B ; B donne à C ; C donne à A). Auparavant, les élèves réalisent une performance sur 40m individuel (2 essais possibles). Les départs de ces épreuves se font « au pied ». Le chronométrage est arrondi au 1/100^{ème} (utilisation d'une app. Type Hudl technique, vidéo avec chrono intégré) ; en cas de transmission hors zone, ou de chute du témoin, les équipes peuvent recommencer autant de fois que nécessaire. La zone de transmission (ZT) est réduite à 20m, et est partagée en secteurs tous les 5m (20/15/10/5m avant la sortie de zone). Les équipes disposent d'un « carnet de bord », qui permet de noter les chronos, les prises de marques, les secteurs de la transmission, le nombre de 'foulées de transmission »*, ... L'AFL1 est notée sur :

- La performance maximale : 4 points sur la meilleure perf du 40m individuel ; 4 points sur la meilleure perf en relais, en tant que Donneur ; 4 points sur la meilleure perf en relais, en tant que Receveur
- L'efficacité technique : le gain chronométrique entre la somme des perf individuelles des 2 coureurs et leur perf en relais.

L'AFL2 est notée, le jour de l'épreuve, sur le secteur de la ZT dans lequel se réalise la performance
L'AFL3 est notée au fil de la séquence, sur le fonctionnement collectif et solidaire de l'équipe de 3 coureurs, afin de conseiller au mieux ses partenaires.

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	<i>Réaliser la meilleure performance possible sur 2x50m en optimisant les vitesses de course et en assurant une transmission efficace, afin de ne pas faire ralentir le <u>témoin</u>.</i>											
Option pour l'élève	Le mode de nage, la répartition d'un nombre d'essais de l'épreuve, le type de départ, d'élan, de virage, etc.														
Éléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4					
Performance Maximale <i>Meilleur des 2 essais sur 40m individuel (4 pts). Meilleur des 2 essais sur 2x40m relais, en tant que Donneur (4 pts). Meilleur des 2 essais sur 2x40m relais, en tant que Receveur (4 pts).</i>	Barème	A	0 <i>Seuil national (immuable)</i>												
		F	40mF	8.40	8.00	7.80	7.70	7.60	7.40	7.20	7.10	7.00	6.80	6.60	6.30
		F	2x40mF	16.70	15.70	14.70	14.50	14.30	14.00	13.70	13.50	13.20	12.70	12.30	11.80
			N/4	0.30	0.65	1	1.30	1.65	2	2.30	2.65	3	3.30	3.65	4
		G	2x40mG	12.30	11.80	11.40	11.30	11.15	11.00	10.85	10.70	10.50	10.35	10.15	10.00
G	40mG	6.60	6.20	6.10	6.00	5.90	5.85	5.80	5.70	5.60	5.50	5.40	5.30		
N/12= N/4 du 40m individuel + N/4 relais comme Donneur + N/4 relais comme Receveur															
Efficacité technique • L'efficacité de la transmission liée à la différence entre la moyenne des temps du relais (TR) en tant que donneur(TRD) et tant que receveur(TRR) et le temps additionné des 2 temps individuels (TA) La formule : $(TRD - TA + TRR - TA) / 2$	Indicateurs	B	0 <i>Répartition équilibrée des données chiffrées selon le degré</i>												
		Si TA > 11.6	-0.15	-0.25	-0.35	-0.45	-0.55	-0.60	-0.65	-0.70	-0.80	-0.90	-1.10	-1.30	
		N/12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
		Si TA ≤ 11.6	-0.05	-0.10	-0.20	-0.30	-0.40	-0.45	-0.50	-0.55	-0.65	-0.75	-0.85	-0.95	
Attention : 2 barèmes différents en fonction de TA															

Note sur 12
(A et B croisés)

La note globale de l'AFL1 est établie au croisement du niveau de performance et de celui de l'efficacité technique. Elle s'échelonne entre 0 à 12 pts

ATHLETISME

COURSE DE DEMI FOND

AFL1 :Réaliser une performance maximale au 1500m, découpé en une série de 2 courses (1000m(C1) + 500m (C2)) entrecoupées d'une phase de récupération et de préparation de 10' max, en suivant une stratégie et en respectant son plan de course. Ce plan de course consiste à prévoir et annoncer, avant son départ le temps estimé de C1 et après la récupération le temps de passage au 250m de C2.(nota : Les candidats courent sans montre ni chronomètre, mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 mètres (pour C1 uniquement)).

La note totale de l'**AFL1** est sur 12 points : 6 points sur la performance ; 6 points sur le respect du plan de course.

AFL2 :Se préparer afin de se connaître avec précision, et être capable d'estimer, à l'arrivée de C2, le temps réalisé sur ce dernier 500m Ceci nécessite un engagement conséquent dans l'entraînement, avec un respect et un aménagement des phases de récupération et le passage d'une prise d'informations extéroceptives (chronomètre) vers une prise d'infos proprioceptives (sensations musculaires, chaleur, rythme cardiaque, sueur, essoufflement).

AFL3 :Pour aider ses partenaires à progresser, relever des informations avec fiabilité et précision, organiser l'espace (balisage de la piste) et le temps (repères chronos, temps de passage ...) si besoin, mener l'allure, ... pour conseiller utilement ses partenaires.

ATT. : les AFL 2 et 3 sont notés sur 4 points. Chaque élève décide, au préalable, d'affecter un coefficient multiplicateur de 1.5 ou de 1 ou de 0.5.La note totale des AFL2 et 3 est sur 8 points

1000+
500

Éléments à évaluer		Degré 1				Degré 2			Degré 3			Degré 4			
Performance Maximale Somme des performances des 2 courses 1000m+500m	Règime	Filles	8'40	8'30"	8'15"	8'00	7'45"	7'35"	7'20	7'00"	6'45"	6'30"	6'15"	6'07"	6'00
		Pts	0	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
		Garçons	7'25"	7'00"	6'50"	6'25"	6'10"	6'00"	5'50"	5'40"	5'30"	5'20"	5'15"	5'08"	5'00"
Efficacité technique = respect de son plan de course :	Indic	- Somme des 2 écarts : Temps au 1000m et Temps de passage au 250m de C2													
		Somme des 2 écarts :	45''	35''	30''	25''	22''	20''	18''	16''	14''	12''	10''	8''	
		N/6	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	

Estime avec précision son temps à l'arrivée du 500m. (donc avoir construit des repères fins, tant extéroceptifs que proprioceptifs)

Note sur	Ecart en s	15"	14"	13"	12"	10"	8"	7"	6"	5" et -
4	Note	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
		Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4		

CA1 – APSA : 3*450

Constitution des équipes de 3 : A/B/C (A=3^{ème} temps de l'équipe, B meilleur temps de l'équipe, C 2^{ème} temps de l'équipe)

- 15 minutes d'échauffement en équipe de 3.
- Chaque candidat réalise un 450m individuel.
- À l'issu de cette course, les performances cibles sont calculées ainsi que le temps total de l'équipe (Numbers).
- Les confrontations d'équipe s'établissent de manière homogène : somme totale de l'équipe = <30"
- Course d'équipe : chacun réalise deux courses de 450m contre une autre équipe avec un départ différé en fonction des écarts de la somme totale de l'équipe : ex équipe 1 AB= 3' et équipe 2 AB 3'15. L'équipe 2 part avec 15 secondes d'avance.
 - o 1^{er} passage : équipe 1 AB contre équipe 2 AB (A réalise en premier son 450m)
 - o 2^{ème} passage : équipe 1 BC contre équipe 2 BC (B réalise en premier son 450m)
 - o 3^{ème} passage : équipe 1 CA contre équipe 2 CA (C réalise en premier son 450m)
- Cumul des 3*450 individuels pour la note de performance.

Repères d'évaluation - Le candidat est positionné avec précision dans le degré correspondant à ses acquisitions avant le calcul de sa note

CA1 - AFLP1 (7 points)

a) Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record. (Nomogramme)	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
	Abandon	Défaite des 2 confrontations			Victoire des 1 confrontations			Victoire des 2 confrontations
	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
note sur 4 points	≥ à 21"	≥ à 18"	≥ à 15"	≥ à 12"	≥ à 9"	≥ à 6"	≥ à 3"	≤ au temps cible

b) Performance	Barème de performance de l'établissement (à construire)													
	Filles	8,12	7,57	7,42	7,27	7,12	6,57	6,42	6,27	6,12	5,57	5,42	5,27	5,12
Garçons	6,57	6,42	6,27	6,12	5,57	5,42	5,27	5,12	4,57	4,42	4,27	4,12	3,57	
note sur 3 points	0	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	

CA1 - AFLP2 (5 points)

c) Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
	La motricité est désordonnée.	Les techniques utilisées sont intuitives et les actions propulsives sont désordonnées.	4 à 5 critères peu maîtrisés		La motricité est peu efficace.	1 à 3 critères peu maîtrisés		La motricité devient efficace (efficace et économe), fluide et intégrées :
	Au-delà de 5 critères non maîtrisés							<ul style="list-style-type: none"> - Regard devant soi - Être droit (alignement épaule et axe du centre de gravité) - Gestion de sa foulée (fréquence/amplitude) - Appui léger et souple (pas de bruit au sol) - Relâchement des épaules - Mouvement de bras vers l'avant - Pas de gestes parasites
note sur 5 points	0	0,5	1	2	2,5	4	4,5	5

Annotation complémentaire renvoyant au référentiel national :
 L'épreuve engage le candidat à produire sa meilleure performance à une échéance donnée. Selon la situation proposée, cette performance peut résulter d'une épreuve combinée ou d'une pratique collective (relais par exemple).

Une forme originale en 1/2F en BCP
 (AFLP2 à affiner)



Les AFL1/2/3 (ou AFLP) sont inter-dépendants...

- ❑ Un coaching pendant le temps de récupération
- ❑ Ayral, Hervault, revue EPS, 2018 (3X500 à la recherche de la récupération optimale)

Moitié récupération active, moitié passive est aussi bien que la récupération 100% active

Permet du coaching

Possibilité de laisser le choix de la modalité de récupération...

- ❑ Faire des choix dans l'AFL2, utiliser un carnet d'entraînement

Le système « étoiles » pour objectiver l'AFL2 et l'AFL3 (ou les AFLP) et rendre l'évaluation. Exemple ici en relais.

Pour l'AFL2 :

La stabilité des performances (transmission en fin de zone) s'apprécie sur les 3 dernières séances de la séquence. Elle révèle le savoir s'entraîner. Chaque élève court 4 fois par séance (deux en tant que donneur et deux en tant que receveur). Potentiellement, il y a donc 12 performances possibles. Si l'élève est absent à une séance un prorata sera effectué. Un Ipad enseignant est placé sur trépied pour vérifier la zone de transmission.

	Témoin transmis dans la zone 0/5m	Témoin transmis dans la zone 5/10m	Témoin transmis dans la zone 10/15m	Témoin transmis dans la zone 15/20m
Nombre d'étoiles (pour un relais)	★	★★	★★★	★★★★

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
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
Bas de fourchette	Moins de 15	20 à 24	30 à 34	40 à 44
Haut de fourchette	16 à 19	25 à 29	35 à 39	45 et +

Pour l'AFL3 :

L'élève choisit deux rôles dans lesquels il est évalué à la 4^e séance. Le rôle d'observateur/coach est imposé. Il est volontairement valorisé dans le nombre d'étoiles.

Le rôle de starter et capitaine d'échauffement sont évalués à partir de la 3^e séance et toutes les séances restantes. L'élève fait un choix à ce moment-là. Le rôle d'observateur est évalué tout au long de la séquence et s'appuie sur un carnet d'entraînement.

Sans être exhaustif, pour l'observateur, les critères possibles à relever :

- le receveur démarre-t-il lorsque le donneur démarre à la marque définie ?
- la posture du receveur est-elle adéquate ?
- la posture du relayeur est-elle adéquate ?
- la transmission se déroule-t-elle en fin de zone ?
- la transmission se fait-elle en 5 appuis maximum à partir du moment où le relayé tend le bras ?
- Y a-t-il un signal sonore perceptible donné par le relayeur ?

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Observateur	★★	★★★	★★★★	★★★★★
Capitaine d'échauffement		★	★★	★★★
Starter		★	★★	★★★

Choix	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
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
c) 2 pts	0 à 0,5	0,75 à 1	1,25 à 1,5	1,75 à 2
Haut de fourchette	2 ★	4 ★	6 ★	8 ★
Bas de fourchette	1 ★	3 ★	5 ★	7 ★

ANNEXE:

Pour ceux qui resteraient (encore) sur le 3X500, quelques éléments pour construire sa séquence (proposés par Choffin)

❑ Volume total d'entraînement par séance:

1700 à 2200m (20 à 25% de plus que la distance de référence)

❑ Récupération:

1' à 1'30 en mode entraînement

❑ Les parcours dégressifs : 500m, 400m, 300m, 2 à 3 x 200m, 3X100m

Cette forme de travail permet rapidement de gagner en intensité de course

❑ Le Travail en pyramide à AS

200m, 300m, 400m, 500m, 400m, 300m, 200m pour les plus forts (sans les 400m pour les plus faibles)

Ce travail est efficace pour «tenir» son test, notamment grâce à une variation d'allure entre les parcours courts et longs

❑ Le Travail par bloc homogène Exemple : 6 à 8 x 200 (à 250m)

Cette formule permet d'intégrer assez facilement une allure régulière

❑ L'Entraînement par contraste

400 à AS+ 2X150 à allure plus rapide (moins 1" à 2" au 100m). 2 à 3 séries.

Ce procédé est efficace mais difficile. Cela ne peut se faire au début de l'entraînement. Cela permet aux meilleurs de gagner en intensité et aux plus faibles de tenir la distance. Par exemple, si mon AS est de 2' au 500m, cela fait 24" au 100m, donc je dois courir à 22" ou 23" au 100m).

❑ La double tentative du record du monde du 5000m à 7 en relais



Les FCA d'Eduscol pour donner des idées

- ❑ Course en peloton en CAP
- ❑ Le 30 minutes par équipe en CAP
- ❑ Le relais (2X50) en BGT (attention AFL2 et 3 pas déclinés)

Une banque académique par CA et APSA va voir le jour prochainement



QUESTIONS DIVERSES

