

**Etablissement :** Lycée Giraut de Borneil EXCIDEUIL

**Demi Fond**

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

- Choix de regrouper les élèves peu nombreux de deux menus d'activités différents en terminale pour l'athlétisme pour permettre un choix plus large d'activités, d'assurer de manière optimale la sécurité dans les activités de lancer (disque et javelot selon choix des élèves) par la présence de deux enseignants d'EPS sur le site de pratique (lancers et courses).
- Choix de pratiquer une course "solitaire", servant de référence pour les activités futures des élèves (notamment par rapport à l'option EPS, mais aussi aux activités pratiqués hors milieu scolaire).

**Objectifs**

- Adopter la motricité la plus efficace au regard de ses capacités.
- Permettre aux élèves d'être acteurs de leur formation.
- Former des citoyens responsables.
- Approfondir la culture sportive et artistique.

**Compétence attendue**

Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée. **(AFL1)**. S'investir dans son entraînement, être capable d'utiliser des conseils pour corriger ses allures et d'analyser des courses pour conseiller. Se préparer efficacement pour réaliser une performance **(AFL2)**. Assumer efficacement les rôles d'organisation de l'épreuve, de starter, chronométreur **(AFL3)**.

**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**

**Ressources à mobiliser et à développer**

**CAPACITES :**

- Assumer son projet et réaliser la meilleure performance.
- Maîtriser des allures de courses proches de la VMA.
- Intégrer de plus en plus de repères sur soi (se libérer des repères externes).
- Réguler son projet en fonction d'indicateurs recueillis et analysés.

**CONNAISSANCES :**

- Son propre record, sa zone de performance stabilisée.
- Les repères sur soi et ressentis.

**ATTITUDE :**

- Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique.

**CAPACITES :**

- Concevoir un projet d'entraînement en précisant un volume de travail : nombre de répétitions, intensité de course, temps de récupération...

**CONNAISSANCES :**

- Les paramètres d'une séance d'entraînement (volume de travail, intensité et durée des répétitions, nombre de répétitions, durée et forme de la récupération).

**ATTITUDE :**

- Être disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser.

**CAPACITES :**

- Réguler son projet en fonction d'indicateurs recueillis et analysés
- Intégrer de plus en plus de repères sur soi (se libérer des repères externes).

**CONNAISSANCES :**

- Les différents exercices d'échauffement spécifiques pour se préparer au demi-fond.

**ATTITUDE :**

- Être disponible pour observer et conseiller un partenaire
- Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique.

## Principes d'élaboration de l'épreuve du champ d'apprentissage 1

**APSA retenue :** DEMI FOND (Liste nationale)

**Temps d'apprentissage :** 10 à 11 Séances de 2h (1h10 effective par séance)

### Principes d'évaluation

- L'AFL1 s'évalue le jour de l'épreuve en croisant la performance réalisée et l'efficacité technique
- L'AFL 2 et l'AFL 3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux.
- L'évaluation de l'AFL 2 s'appuie sur le carnet d'entraînement ou l'outil de recueil des données.
- L'évaluation de l'AFL3 s'objective par la capacité des élèves à organiser eux-mêmes une séance de travail qui investit les rôles de juge et de coach/observateur.

### Barème et notation

- L'AFL 1 est noté sur **12 points**
- Les AFL 2 et 3 sont notés sur **8 points**. La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve, et ne peut plus être modifiée après le début de l'épreuve. **Trois choix sont possibles :**
  - o **CHOIX 1 :** AFL2 = 2 pts / AFL3 = 6 pts.
  - o **CHOIX 2 :** AFL2 = 4 pts / AFL3 = 4 pts.
  - o **CHOIX 3 :** AFL2 = 6 pts / AFL3 = 2 pts.

### Choix possibles pour les élèves

AFL1 :

AFL2 et AFL3 : le poids relatif dans l'évaluation

AFL3 : Le rôle (starter, chronométreur, ...), les partenaires (d'entraînement et/ou d'épreuve)

## Principe d'élaboration de l'épreuve

**L'épreuve :** Porte sur un 1000m (permet d'avoir une référence pour les élèves dans leurs pratiques futures, Excideuil : accent mis sur APPN)

**Élément 1 :** Meilleure performance sur 1000m retenue sur deux courses effectuées (30 minutes maximum de récupération entre les courses).

**Élément 2 : Estimation d'un temps au 500m (donné au départ de l'épreuve),** cette prévision chiffrée rend compte d'une stratégie en adéquation avec la perception de son état de forme le jour de l'épreuve.

### Éléments à évaluer

**Repères d'évaluation de l'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. ».

		DEGRE 1				DEGRE 2				DEGRE 3				DEGRE 4			
<b>La performance maximale</b>	Filles	6'15	6'10	6'05	6'00	5'43	5'27	5'13	4'59	4'48	4'37	4'27	4'17	4'08	4'05	4'02	3'59
	Garçons	4'55	4'49	4'43	4'37	4'27	4'17	4'08	4'00	3'52	3'45	3'38	3'32	3'26	3'23	3'20	3'17
Note		0.25	1.5	2.25	3	3.75	4.5	5.25	6	6.75	7.5	8.25	9	9.75	10.5	11.25	12
<b>L'efficacité technique</b> L'élève estime sa performance		Connaissances sur soi incomplètes et stratégie aléatoire				Connaissances sur soi et stratégie partiellement adaptées				Connaissances sur soi et stratégie adaptées				Connaissances sur soi et stratégie optimales			
Variation entre estimation et temps réel au 500m		8"	7"30	7"	6"30	6"	5"30	5"	4"30	4"	3"30	3"	2"30	2"	1"30	1"	0"30

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation de l'AFL2 : « s'entraîner, individuellement et collectivement pour réaliser une performance ».			
	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4
<p>Savoir se préparer à un concours et s'investir dans un projet d'entraînement</p> <p>A l'aide d'un carnet d'entraînement ou d'un recueil de données</p>	<p><b>Entraînement inadapté :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Performances stables sur ¼ des tentatives.</li> <li>-Choix, analyse et régulations inexistantes. Préparation et récupération aléatoires.</li> </ul> <p>Élève isolé.</p>	<p><b>Entraînement partiellement adapté :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Performances stables sur 1/3 des tentatives.</li> <li>-Choix, analyse et régulations à l'aide de repères externes simples.</li> <li>Préparation et récupération stéréotypées.</li> </ul> <p>Élève suiveur.</p>	<p><b>Entraînement adapté :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Performances stables sur ½ des tentatives.</li> <li>-Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources.</li> <li>-Préparation et récupération adaptées à l'effort.</li> </ul> <p>Élève acteur.</p>	<p><b>Entraînement optimisé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Performances stables sur ¾ des tentatives.</li> <li>-Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres.</li> <li>-Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi.</li> </ul> <p>Élève moteur/leader.</p>
Choix 1 : AFL2 /2 et AFL3 /6	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts
Choix 2 : AFL2 /4 et AFL3 /4	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
Choix 3 : AFL2 /6 et AFL3 /2	1.5 pt	3 pts	4.5 pts	6 pts
Éléments à évaluer	Repères d'évaluation de l'AFL3 : « choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire ».			
	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4
<p><b>Rôle à choisir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Organiser et Mesurer</li> <li>-Starter</li> <li>-Chronométréur</li> <li>- Aider un camarade :</li> <li>Observer et conseiller</li> <li>-Observateur/Coatch</li> </ul>	<p><b>Rôles subis :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Connaît partiellement le règlement et l'applique mal.</li> <li>Commandes et Mesures approximatives.</li> <li>-Observations partielles et/ou erronées et peu transmises au coureur. Concentration limitée.</li> </ul>	<p><b>Rôles aléatoires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Connaît le règlement mais hésite pour le faire respecter.</li> <li>-Commandes et Mesures plus précises</li> <li>-Observations simples, centrées sur peu de critères. Faible exploitation de ces données pour conseiller.</li> <li>Concentration irrégulière.</li> </ul>	<p><b>Rôles préférentiels :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Connaît le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle.</li> <li>-Commandes et Mesures précises et systématiques.</li> <li>-Observations plus précises, centrées simultanément sur plusieurs critères. Bilan régulier avec le coureur. Concentration constante.</li> </ul>	<p><b>Rôles au service du collectif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles.</li> <li>-Corrige les erreurs.</li> <li>-Observations variées et adaptées au coureur. Echanges nombreux et argumentés. Concentration permanente.</li> </ul>
Choix 1 : AFL2 /2 et AFL3 /6	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts
Choix 2 : AFL2 /4 et AFL3 /4	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
Choix 3 : AFL2 /6 et AFL3 /2	1.5 pt	3 pts	4.5 pts	6 pts

Validation (réservée aux IA-IPR)

Motivation et/ou commentaire :

Validée  Non validée

le : jj/mm/aaaa

par : nom IA-IPR

...