

# Champ d'apprentissage n° 1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

## Courses, sauts, lancers, natation vitesse

### Principes d'évaluation

- L'**AFL1** s'évalue le jour de l'épreuve en **croisant** la **performance** réalisée et l'**efficacité technique**, par une épreuve de référence respectant le référentiel national du champ d'apprentissage.
- L'**AFL2** et l'**AFL3** s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve.
- L'évaluation de l'**AFL2** peut s'appuyer sur un carnet d'entraînement ou un outil de recueil de 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.
- L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support de l'évaluation ; elle définit les barèmes de performance de part et d'autre de la référence nationale dans les différentes spécialités retenues.

### Barème et notation

- L'**AFL1** est noté sur **12 points**.
- Les **AFL2 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). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. 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.

### Choix possibles pour les élèves

- **AFL1** : le mode de nage, la répartition d'un nombre d'essais de l'épreuve, le type de départ, d'élan, de virage, etc.
- **AFL2 et AFL3** : le poids relatif dans l'évaluation.
- **AFL3** : Le rôle (starter, chronométreur, etc.), les partenaires (d'entraînement et/ou d'épreuve).



**Repères d'évaluation de l'AFL2 « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »**

À l'aide d'un carnet d'entraînement ou d'un recueil de données

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>Entraînement inadapté :</b></p> <p>Performances stables sur 1/4 des tentatives.</p> <p>Choix, analyses et régulations inexistantes.</p> <p>Préparation et récupération aléatoires</p> <p>Élève isolé</p>	<p><b>Entraînement partiellement adapté :</b></p> <p>Performances stables sur 1/3 des tentatives</p> <p>Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples.</p> <p>Préparation et récupération stéréotypées</p> <p>Élève suiveur</p>	<p><b>Entraînement adapté :</b></p> <p>Performances stables sur 2/3 des tentatives</p> <p>Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources.</p> <p>Préparation et récupération adaptées à l'effort</p> <p>Élève acteur</p>	<p><b>Entraînement optimisé :</b></p> <p>Performances stables sur 3/4 des tentatives</p> <p>Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres.</p> <p>Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi</p> <p>Élève moteur/leader</p>

**Repères d'évaluation de l'AFL3 « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »**

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>Rôles subis :</b></p> <p>Connaît partiellement le règlement et l'applique mal</p> <p>Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire</p>	<p><b>Rôles aléatoires :</b></p> <p>Connaît le règlement et l'applique mais ne le fait pas respecter</p> <p>Les informations sont prélevées mais partiellement transmises</p>	<p><b>Rôles préférentiels :</b></p> <p>Connaît le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle</p> <p>Les informations sont prélevées et transmises</p>	<p><b>Rôles au service du collectif :</b></p> <p>Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles</p> <p>Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises</p>

## Les seuils de performance fixés au niveau national

Seuil de performance national médian : Passage du degré 2 au degré 3			Garçons	Filles
Familles	Exemples d'épreuves	Spécificités	Performances	Performances
½ Fond	500m		1'52	2'20
	750m		2'55	3'40
	800m		3'05	3'55
	1000m		4'00	4'59
	1200m		4'55	6'04
	1500m		6'25	7'50
	1'30		425m	325m
	3'		775m	615m
	4'30		1100m	915m
Haies longues/basses	200m haies	Garçons : 76cm et filles 65cm	35''4	42''5
Haies courtes/hautes	50m haies	Garçons : 84 cm et filles 76cm	9''8	11''1
Sprint long	200m		29''2	35''
Sprint court	50m		7''4	8''5
Relais court	4x50m		29''2	34''7
Lancers	Disque	Garçons 1,5kg et filles 1kg	18,5m	12,5m
	Javelot	Garçons 700g et filles 500g	20,45m	13m
	Poids	Garçons 5kg et filles 3kg	7,1m	6m
Sauts	Hauteur		1,39m	1,14m
	Perche		2,10m	1,6m
	Multi-bond	Pentabond	12,5m	10,1m
	Multi-bond	Triple saut	9,4m	7,6m
	Longueur		3,9m	2,9m
Natation de vitesse	50m crawl		40''	53''
	50m multi-nages ou autres nages		46''	57''5