



→Modalités de l'épreuve :

Les élèves sont par 2. Chacun dispose de 40 minutes pour effectuer la meilleure performance possible sur 3 périodes de course : 1min30, 3min et 4min30 entrecoupées chacune par 5mn de récupération active gérée par le coureur et son coach.

A l'issue de l'échauffement, chaque élève choisit ses intensités (allures) pour deux durées de course 4'30 et 3'00 en fonction de sa VMA, son vécu, son ressenti et son état de forme. Le candidat établit son **projet d'allure** en fonction de ses choix (**vitesse de course et nombre de portes (intervalle de 25m) ou distance à réaliser dans le temps de course imparti soit sur 4'30 et sur 3'00**). Le dernier temps de course 1'30 est réalisé sans être pris en compte dans le bilan final du nombre de sorties (1 sortie =25m d'écart) mais doit être conscientisé par l'élève pour réaliser la meilleure performance possible sur les 3 durées.

Le candidat gère sa préparation (échauffement), sa récupération entre les courses et sa récupération finale avec son binôme (40mn tout compris).

Pendant les deux durées de course de 4'30 et 3'00, le coureur est aidé par son binôme(coach) qui l'accompagne régulièrement en l'informant de la conformité ou non de son allure (écart prévision/réalisation/perspectives), cet accompagnement ne peut excéder la moitié de la durée du temps de course soit 2'25 (pour 4'30 courues) et 1'30 (pour 3'00 courues). Lorsque cette moitié du temps de course est atteinte, le coach ne peut plus aider, informer. Sur 1'30 pas de coaching. Dernière précision, le candidat court sans chronomètre, le coach a un chronomètre quant à lui.

→Dispositif :

Piste de 400m balisée tous les 25m par des portes.

Les élèves sont par 2. Alternance des rôles de coureur et d'observateurs/coach.

Un tirage au sort de l'ordre des courses POUR TOUS LES ELEVES est effectué par l'enseignant. (4mn30/3mn/1mn30 ou 3mn/4mn30/1mn30).

Les 3 horaires des périodes de course sont imposés par l'enseignant. La répartition temporelle des 40mn se décline en : 15mn d'échauffement / 9mn de course et 16mn de récup.

→Principes d'évaluation :

- L'AFL1 s'évalue le jour de l'épreuve en croisant la performance réalisée et l'efficacité technique. Un seuil de performance médian (6/12) est fixé nationalement respectant le référentiel national du champ d'apprentissage.

- L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil du cycle d'enseignement et affiné le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux.

- 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 coach et d'observateur.

→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 : la répartition des séries.

- AFL2 et AFL3 : le poids relatif dans l'évaluation.

AFL	N o t e s	Eléments à évaluer	BAC : Repères d'évaluation COURSE DEMI FOND																		
AFL1 «S'engage r pour produire une performan ce maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaire s et respiratoire s nécessaire s et en faisant le meilleur compromis entre l'accroisse ment de vitesse d'exécutio n et de précision.»	N / 1 2		Degré 1 Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives.						Degré 2 Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives				Degré 3 Une vitesse utile contrôlée, qui sert la coordination des actions propulsives				Degré 4 Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives				
		DISTANCE REALISEE																			
		FILLES	1450	1400	1450	1500	1550	1600	1650	1700	1750	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2250
		GARCO NS	1600	1700	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2300	2375	2425	2475	2525	2575	2625
		0 à 1	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12
		2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5
		3	2.25	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11
		4	2	2.25	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5
		5	1.75	2	2.25	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
		6	1.5	1.75	2	2.25	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5
		7	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9
		8	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5
		9	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8
		10	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5
		SORTIE S	0.25	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7
Principes mécaniqu es en relation avec ses sensation s corporelle s	Essaye -Foulées lourdes ou saccadées. -La respiration pose problème car non construite, passive, marquée même parfois par de temps d'apnée	Réalise -Les foulées manquent d'amplitude et la fréquence baisse régulièrement avec la fatigue. -La respiration est incomplète et irrégulière L'élève perçoit de manière globale certains effets de l'effort sur le corps	S'adapte Foulées optimales, maintenues en fréquence tout au long de l'épreuve -Respiration active, régulière qui permet une continuité d'effort Adopte, maintient et ajuste une allure de course à l'aide de repères internes.	Performe Foulées optimales, maintenues en fréquence et de plus en plus rythmées en fin d'épreuve. -La respiration est complète et bien marquée. Persévère malgré la fatigue dans la réalisation d'un projet de course à des intensités élevées.																	

AFL2 «S'entraîner, individuelleme nt et collectivement , pour réaliser une performance.»	N/6 ou N/4 ou N/2	Capacité à s'entraîner	Entrainement inadapté <u>Gestion séance minimaliste</u> Finit sa séance très tôt. <u>Contrat évaluation non adapté</u> Le contrat est raté car trop difficile (ou trop facile), pas en rapport avec ses capacités. Modifie fréquemment son allure de course de façon inadaptée <u>Préparation et récupération aléatoires.</u> Echauffement et récupération survolés	Entrainement non maîtrisé <u>Gestion temps aléatoire</u> Finit sa séance trop tôt ou se dépêche de la terminer car prise de retards <u>Contrat évaluation adapté</u> Le contrat correspond globalement à l'élève mais n'est pas précis ou n'a pas été suffisamment expérimenté donc il est raté <u>Préparation et récupération minimalistes et stéréotypées</u> Echauffement et récupération globalement réalisés, identiques à ceux proposés par l'enseignant.	Entrainement construit <u>Gestion temps adapté</u> Finit sa séance dans le timing prévu. <u>Contrat évaluation cohérent</u> Le contrat est réussi <u>Préparation et récupération construites.</u> Echauffement et récupération réalisés, sur la base d'exercices cohérents et bien intégrés dans le timing de la séance. Touche personnelle.	Entrainement optimisé <u>Gestion de la séance optimisée</u> Finit sa séance exactement dans le timing prévu. <u>Contrat évaluation adapté et cohérent pour soi et son binôme</u> L'ordre des courses correspond parfaitement au coureur et à son binôme, le contrat est parfaitement réussi <u>Préparation et récup. construites et adaptées à l'effort et à soi</u> L'échauffement est progressif et prépare parfaitement la mise en action qui suit. Les temps de récup sont exploités aussi pour une remise en train. Récup finale soignée.
		N/6	0 à 1 pt	1.5 à 2.5 pts	3 à 4 pts	5 à 6 pts
		N/4	0 à 0.5 pt	1 à 1.5 pts	2 à 3 pts	3.5 à 4 pts
		N/2	0 à 0.25 pt	0.5 pt	1 à 1.5 pt	2 pts
AFL3 « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnemen t collectif solidaire»	N/6 ou N/4 ou N/2	Coach Observateur	Rôles subis La concentration du coach est limitée. Il encourage mais ne se déplace pas. Les observations sont partielles et/ou erronées, (besoin de l'enseignant.). Les échanges entre le coureur et le coach sont peu nombreux et courts. Erreurs de chronométrage régulières par manque de concentration sur son rôle. Aucune exploitation de ces données chiffrée	Rôles aléatoires La concentration décroît au cours de la séance. Les observations sont hésitantes et centrées sur les mêmes critères. (besoin de confirmation auprès de l'enseignant). Les échanges entre le coureur et le coach sont simples relevant de constats. Chronométrage effectué correctement mais faible exploitation de ces données pour conseiller.	Rôles préférentiels La concentration est constante sur toute la séance. Les observations sont justes prenant en cause plusieurs critères en même temps. Les échanges entre le coureur et le coach sont audibles et réguliers avec une recherche d'hypothèses. Chronométrage précis, temps donné au bon moment et exploité pour donner un conseil. Le coach se déplace régulièrement.	Rôles au service du collectif La concentration est permanente. Les observations sont audibles, variées et adaptées au coureur. Les échanges entre le coureur et le coach sont nombreux et argumentés, pas seulement sur le temps mais aussi sur l'efficacité technique. Chronométrage précis et plusieurs temps pris pour mieux conseiller le coureur sur sa gestion de course.
		N/2	0 à 0.25 pt	0.5 pt	1 à 1.5 pts	2 pts
		N/4	0 à 0.5 pt	1 à 1.5 pts	2 à 3 pts	3.5 à 4 pts
		N/6	0 à 1 pt	1.5 à 2.5 pts	3 à 4 pts	5 à 6 pts

DEMI FOND				
EFFETS EDUCATIFS CHOISIS AU LYCEE MdF	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4
AFL1 A partir de sa VMA, identifier et mettre en place des principes mécaniques en relation avec ses sensations corporelles permettant de répéter des efforts maxi. de type anaérobie afin d'accroître son efficacité motrice	Essaye -Foulées lourdes ou saccadées. -La respiration pose problème car non construite, passive, marquée même parfois par de temps d'apnée	Réalise -Les foulées manquent d'amplitude et la fréquence baisse régulièrement avec la fatigue. -La respiration est incomplète et irrégulière L'élève perçoit de manière globale certains effets de l'effort sur le corps	S'adapte Foulées optimales, maintenues en fréquence tout au long de l'épreuve -Respiration active, régulière qui permet une continuité d'effort Adopte, maintient et ajuste une allure de course à l'aide de repères internes.	Performe Foulées optimales, maintenues en fréquence et de plus en plus rythmées en fin d'épreuve. -La respiration est complète et bien marquée. Persévère malgré la fatigue dans la réalisation d'un projet de course à des intensités élevées.
AFL2 Effet Educatif : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème choisi	Entraînement inadapté <u>Gestion séance minimaliste</u> Finit sa séance très tôt. <u>Contrat évaluation non adapté</u> Le contrat est raté car trop difficile (ou trop facile), pas en rapport avec ses capacités. Modifie fréquemment son allure de course de façon inadaptée <u>Préparation et récupération aléatoires.</u> Echauffement et récupération survolés	Entraînement non maîtrisé <u>Gestion temps aléatoire</u> Finit sa séance trop tôt ou se dépêche de la terminer car prise de retards <u>Contrat évaluation adapté</u> Le contrat correspond globalement à l'élève mais n'est pas précis ou n'a pas été suffisamment expérimenté donc il est raté <u>Préparation et récupération minimalistes et stéréotypées</u> Echauffement et récupération globalement réalisés, identiques à ceux proposés par l'enseignant.	Entraînement construit <u>Gestion temps adapté</u> Finit sa séance dans le timing prévu. <u>Contrat évaluation cohérent</u> Le contrat est réussi <u>Préparation et récupération construites.</u> Echauffement et récupération réalisés, sur la base d'exercices cohérents et bien intégrés dans le timing de la séance. Touche personnelle.	Entraînement optimisé <u>Gestion de la séance optimisée</u> Finit sa séance exactement dans le timing prévu. <u>Contrat évaluation adapté et cohérent pour soi et son binôme</u> L'ordre des courses correspond parfaitement au coureur et à son binôme, le contrat est parfaitement réussi <u>Préparation et récupération construites et adaptées à l'effort et à soi</u> L'échauffement est progressif et prépare parfaitement la mise en action qui suit. Les temps de récup sont exploités aussi pour une remise en train. Récup finale soignée.
AFL3 Effet Educatif : Choisir, jouer et être efficace dans son rôle pour mettre en œuvre un projet individuel de performance au service du collectif	Rôles subis Connaît partiellement les principes de l'épreuve. Les informations sont rarement prélevées et pas transmises aux responsables.	Rôles aléatoires Connaît les principes de l'épreuve mais ne les intègre pas à bon escient pour lui. Les informations sont partiellement prélevées et transmises de façon aléatoire.	Rôles préférentiels Connaît les principes de l'épreuve et les utilise à bon escient pour lui. Les informations sont prélevées et transmises.	Rôles au service du collectif Connaît les principes de l'épreuve et les utilise à bon escient, les fait respecter dans le groupe et aide les autres. Porte un regard critique et constructif sur la planification et la réalisation d'un camarade. Les infos sont prélevées, sélectionnées et transmises.
L'ELEVE :	L'élève planifie un contrat minimaliste (distance et vitesse).	L'élève planifie un contrat de difficulté moyenne sur l'ensemble des séquences et essaye de se mettre en condition pour y arriver (échauffement OU récupération)	L'élève planifie un contrat difficile sur 1 ou 2 séquences et plus faciles sur les autres. Il se met en condition pour y arriver (échauffement ET récup)	L'élève planifie un contrat ambitieux sur l'ensemble des séquences (prend des risques calculés) et se prépare de manière optimale à la performance.