

CA n° 1 : « Réaliser sa performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

**Terminale
CAP**

Demi-Fond

Projet de formation EPS : « MOBILISER SES RESSOURCES »



ÉPREUVE DE FIN DE SÉQUENCE :

Descriptif de l'épreuve : situation de référence : 3x500m

1/ ADDITION DES 3 TEMPS REALISES / 7 pts

- ● Le candidat doit réaliser 3 courses de 500m avec 10 minutes de récupération entre chacune d'elles.
- ● Les 3 temps réalisés (C1 C2 C3) sont additionnés. A cette somme correspond un barème sur 7 points.

2/CONNAITRE ET UTILISER DES TECHNIQUES EFFICACES POUR PRODUIRE LA MEILLEURE PERFORMANCE POSSIBLE /5 pts

- ● Sur les deux premiers 500m, les temps sont mesurés sur chaque 250m, l'écart entre chaque 250m doit être faible, gage de régularité nécessaire à l'atteinte d'une performance optimale
- ● Projet de course : le candidat doit choisir selon sa personnalité entre 3 profils de course :
 - partir vite et essayer de tenir. Temps de $C1 < C2 < C3$: Projet n°1
 - partir doucement et accélérer. Temps de $C1 > C2 > C3$: Projet n°2
 - courir toujours sur le même rythme Temps de $C1 = C2 = C3$: Projet n°3

3/CHOIX DE REPARTITIONS AFLP 3 et AFLP 4 sur 8 points : 2/6, 4/4 ou 6/2. (Au fil de l'eau)

AFLP 3 : S'engager et persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.

AFLP 4 : S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une épreuve de production de performance.

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage 1

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.								
AFLP évalués	Repères d'évaluation							
	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
Positionnement précis dans le degré	-	+	-	+	-	+	-	+
AFLP1/ 7points Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record	• Il mobilise ses ressources bien en deçà de ses capacités • Il répartit ses efforts de façon aléatoire		• Il mobilise modérément et/ou ponctuellement ses ressources • Il répartit ses efforts de manière inadaptée		Il mobilise ses ressources de manière conséquente pour produire ses performances • Il répartit lucidement les efforts sur l'ensemble de l'épreuve		Il mobilise pleinement ses ressources (de différentes natures) • Il répartit stratégiquement ses efforts sur l'ensemble de l'épreuve	
Note sur 7 points	0	1	2	3	4	5	6	7
Barème filles	> 13'	< 11'30	< 10'	< 9'	< 8'	< 7'00	< 6'30	< 6'00
Barème garçons	> 9'	< 8'	< 7'	< 6'15	< 5'45	< 5'15	< 4'45	< 4'30
AFLP2 /5 points								
Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	Ecart entre les 250m sur les deux premiers 500m		plus de 8"		5" à 8"	3" à 5"	< 3"	
			0 point		0,5 point	1 point	1,5 point	
			1er 500m					
	2è 500m							
	Déterminer et respecter son projet de course		0 point		1 point		2 points	
			Aucune des parties du projet n'est réalisée		Une des parties du projet est réalisée		Le projet est respecté	
Projet n°1 annoncé	C1 < C2 < C3		C1 > C2 et C2 > C3		C1 < C2 ou C2 < C3		C1 < C2 < C3	
Projet n°2 annoncé	C1 > C2 > C3		C1 > C2 et C2 > C3		C1 > C2 ou C2 > C3		C1 > C2 > C3	
Projet n°3 annoncé	C1 ≠ C2 ≠ C3		C1 > C2 et C2 > C3		C1 = C2 ou C2 = C3		C1 = C2 = C3	

Précisions :

C1>ou<C2 si il y a au moins 1/10è de seconde d'écart entre C1 et C2. En revanche, C1=C2 si l'écart entre C1 et C2 est inférieur à 3 secondes.

⇒ Compétences « méthodologiques et sociales » sur 8 points

AFLP 3 : S'engager et persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.

Projet n°1	0,5 à 1,5	2 à 3	3,5 à 4,5	5 à 6 pts
Projet n°2	0,5 à 1	1,5 à 2	2,5 à 3	3,5 à 4 pts
Projet n°3	0,5	1	1,5	2 pts
S'ENGAGER et PERSÉVÉRER	Entraînement superficiel Il s'engage trop superficiellement ou trop ponctuellement pour permettre les transformations attendues	Entraînement partiel Il s'engage dans les phases d'effort modéré mais abandonne face à un début de difficulté.	Entraînement régulier Il maintient l'effort jusqu'au terme de l'épreuve et accepte régulièrement la répétition pour progresser notamment lorsqu'il perçoit des signes de réussite	Entraînement intense Il maintient et prolonge l'effort. Il accepte systématiquement la répétition pour progresser

AFLP 4 : S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une épreuve de production de performance.

Projet n°1	0,5	1	1,5	2 pts
Projet n°2	0,5 à 1	1,5 à 2	2,5 à 3	3,5 à 4 pts
Projet n°3	0,5 à 1,5	2 à 3	3,5 à 4,5	5 à 6 pts
JUGE ET COACH	Les rôles sont inexistantes. Il est peu ou pas concerné par son rôle	Les rôles sont aléatoires. Il assure provisoirement ou partiellement son rôle	Les rôles sont respectés Il assure son rôle en suivant les recommandations de l'enseignant	Les rôles sont autonomes. Il assure son rôle en prenant parfois des initiatives

BILAN EVALUATION :

AFLP N°1		AFLP N°2	AFL N°2	AFL N°3
PERFORMANCE MAXIMALE	EFFICACITE TECHNIQUE		S'ENGAGER/ PERSEVERER	S'IMPLIQUER (RÔLES SOCIAUX)
/ 7 POINTS	/ 5 POINTS		/ 6 POINTS	/ 2 POINTS
 NOTE 3x500m =			/ 4 POINTS	/ 4 POINTS
			/ 2 POINTS	/ 6 POINTS