

2 x 500

L'épreuve consiste à réaliser 2 x 500 m chronométrés par un enseignant. Les élèves réalisent leurs courses sans montre, sans chronomètre. Un temps de passage est donné au 250 m.

Un espace est dédié à l'échauffement: 20 minutes avant l'épreuve, et à la récupération: 10 minutes entre les deux 500m. Ces deux temps sont observés et évalués par le jury.

Le candidat estime son temps de course pour le premier 500 m ainsi que sa stratégie de course qu'il annonce avant le début de l'épreuve.(EX : deux 500 m à la même allure).

Au cours des séances du cycle, le candidat endosse les rôles de chronométreur/starter , coach/observateur : prendre et donnée les départs, les temps intermédiaires et les temps d'arrivée et avoir un regard critique sur l'efficacité technique de son camarade.

L'AFL1 est évalué le jour de l'épreuve à la fois sur l'élément 1 de la performance réalisée (temps cumulé des 2x500) ainsi que sur l'efficacité technique évaluée au regard l'écart de temps entre les deux courses. La note moyenne de ces deux éléments constituera la note de l'AFL1 sur 12.

Pour les AFL2 et les AFL 3 le candidat annonce sa répartition des 8 points à la deuxième séance. (4-4, 6-2, 2-6).

L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve.

			REPERES D'EVALUATION																								
			DEGRE 1					DEGRE 2					DEGRE 3					DEGRE 4									
Element 1 Performance maximale	♀	Temps	5'18	5'14	5'10	5'06	5'02	4'58	4'54	4'50	4'46	4'44	4'42	4'40	4'32	4'26	4'22	4'18	4'14	4'10	4'06	4'02	3'58	3'54	3'5		
		Pts	1	1,5	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	12		
	♂	Temps	4'26	4'22	4'18	4'14	4'10	4'06	4'02	3'58	3'54	3'50	3'46	3'44	3'38	3'32	3'26	3'18	3'14	3'10	3'06	3'02	2'58	2'54	2'5		
		Pts	1	1,5	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	12		
AFL 1 12 points			0	0,5	1	1,5	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	12
Element 2	Pts	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0 "													
Efficacité technique		Ecart supérieur à 9"					5" à 8" d'écart					3" à 5" d'écart					0 à 2" d'écart										
Ecart entre les deux courses		entre les deux courses					entre les deux courses					entre les deux courses					entre les deux courses										

AFL2	Se préparer à un effort en respectant les principes d'échauffement. Réguler son effort et suivre son entraînement à court et moyen terme.	Entraînement inadapté : Elève passif L'élève accepte de s'engager physiquement dans la pratique de l'activité. Préparation et récupération aléatoires. Élève isolé. Choix, analyses et régulations inexistantes. L'élève remplit peu ou pas tenu à jour.	Entraînement partiellement adapté : Elève suiveur Echauffement et récupération stéréotypés et aléatoires Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples. L'élève remplit son carnet de suivi de manière irrégulière	Entraînement adapté : Elève acteur, échauffement et récupération adaptés à l'effort. Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. L'élève tient son carnet à jour et s'en sert comme une mémoire.	Entraînement optimisé : Elève leader Echauffement et récupération adaptés à l'effort et à soi. Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. L'élève considère son carnet comme un outil de travail pour progresser les séances suivantes.
	<i>1 / 2 / 3 points</i>	<i>0-0,25 // 0-0,5 // 0-0,75 points</i>	<i>0,25-0,5 // 0,5-1 // 0,75-1,5 points</i>	<i>0,5-0,75 // 1-1,5 // 1,5-2,25 points</i>	<i>0,75-1 // 1,5-2 // 2,25-3 points</i>
	Prendre des repères externes et internes pour se projeter sur son activité.	Ecart au projet annoncé > 2''	Ecart au projet annoncé 1''5 < Temps < 2''	Ecart au projet annoncé 1'' < Temps < 1''5	Ecart au projet annoncé < 1''
	<i>1 / 2 / 3 points</i>	<i>0-0,25 // 0-0,5 // 0-0,75 points</i>	<i>0,25-0,5 // 0,5-1 // 0,75-1,5 points</i>	<i>0,5-0,75 // 1-1,5 // 1,5-2,25 points</i>	<i>0,75-1 // 1,5-2 // 2,25-3 points</i>
AFL3	Assumer le rôle de chronométrateur avec précision. Echanger lucidement avec son partenaire.	Le départ, le temps intermédiaire et le temps d'arrivée ne sont pas annoncés.	Le départ, le temps intermédiaire et le temps d'arrivée sont annoncés de manière aléatoire.	Le départ, le temps intermédiaire et le temps d'arrivée sont annoncés correctement.	Le départ, le temps intermédiaire et le temps d'arrivée sont annoncés correctement, suivi d'une analyse.
	<i>1 / 2 / 3 points</i>	<i>0-0,25 // 0-0,5 // 0-0,75 points</i>	<i>0,25-0,5 // 0,5-1 // 0,75-1,5 points</i>	<i>0,5-0,75 // 1-1,5 // 1,5-2,25 points</i>	<i>0,75-1 // 1,5-2 // 2,25-3 points</i>
	Etre en mesure de relever des informations précises puis de les transmettre à ses camarades permettant une progression.	L'élève assume le rôle d'entraîneur « spectateur » : uniquement des encouragements. Les informations sur la technique de course sont prélevées et transmises de façon aléatoire.	L'élève assume le rôle d'entraîneur « statisticien » : recueil des données avec fiabilité. Les informations sur la technique de course sont prélevées mais partiellement transmises.	L'élève assume le rôle d'entraîneur personnel : Recueil précis et rigoureux des données, et observe l'effort, la récupération et la posture. Les informations sur la technique de course sont prélevées et transmises.	L'élève assume le rôle d'entraîneur personnel : Recueil précis et rigoureux des données (vitesse, temps, FC), et observe l'effort, ma récupération et la posture. Les informations sur la technique de course sont prélevées, sélectionnées et transmises.
<i>1 / 2 / 3 points</i>	<i>0-0,25 // 0-0,5 // 0-0,75 points</i>	<i>0,25-0,5 // 0,5-1 // 0,75-1,5 points</i>	<i>0,5-0,75 // 1-1,5 // 1,5-2,25 points</i>	<i>0,75-1 // 1,5-2 // 2,25-3 points</i>	