

AFLP BP DEMI-FOND

Un texte de référence BO spécial n°1 du 22 janvier 2019		Un Contexte d'enseignement	APSA retenue par l'équipe : DEMI-FOND		Nat
					Aca
CA 1 = DEMI-FOND		Des caractéristiques élève (constats)	AFLP établissement		
AFLP 1	Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.		<p>Besoin de ré-explication des consignes car des difficultés de compréhension des consignes</p> <p style="text-align: center;">2 grands profils</p> <p>Manque total d'autonomie pour certaines personnes et un petit groupe qui est demandeur et moteur</p> <p>Motivation hétérogène au sein de la classe</p> <p>Pas ou peu de pratique sportive extérieur. Et au contraire des élèves qui sont des JSP et des courses (type cross, trails du 28)</p> <p style="text-align: center;"><u>Enjeux éducatifs :</u></p> <p>⇒ Être capable de persévérer et d'accepter la répétition pour progresser</p> <p>⇒ Guider les élèves moteurs à stimuler les élèves qui ont plus de difficultés à s'investir dans l'effort</p>	AFLP 1	Produire une performance maximale en mobilisant et en gérant des efforts de course à un pourcentage élevé de VMA.
AFLP 2	Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	AFLP 2		Adopter une qualité de foulée permettant un engagement maximum et de maintenir son niveau de performance entre les deux courses.	
AFLP 3	Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	AFLP 3		Analyser sa performance en comparant l'évolution de ses deux courses et son pourcentage de VMA atteint.	
AFLP 4	Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.	AFLP 4		Assumer le rôle de chronométreur et de coach pour aider une autre équipe.	
AFLP 5	Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	AFLP 5		Savoir s'échauffer avec son partenaire et aider une autre équipe à s'échauffer avant l'épreuve.	
AFLP 6	Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement	AFLP 6		Connaître les ressentis d'une épreuve de demi-fond court.	

Repère de progressivité et éléments prioritaires pour atteindre les AFLP

Séquence n° 2 (2ème cycle d'enseignement)

Séquence n° 3 (3ème cycle d'enseignement)

Compétence locale à atteindre :

Se préparer et réaliser une performance maximale et connue, sur une distance donnée en utilisant des critères techniques, sur soi et sur son environnement. Assurer des rôles sociaux.

- **AFLP1** : Réaliser la meilleure performance en fournissant des efforts intenses afin de battre son record.
- **AFLP 2** : Connaitre et utiliser son temps de passage pour mieux se réguler par la suite et performer
- **AFLP 3** : S'engager et persévérer dans les répétitions de courses.
- **AFLP 4** : S'investir en tant que starter, chronométreur et observateur pour permettre le bon déroulement d'une course.
- AFLP 5** : S'échauffer progressivement et savoir récupérer activement pour arriver à un état physique optimal afin d'être prêt à réaliser sa meilleure performance lors de l'évaluation

Compétence locale à atteindre :

Réaliser la meilleure performance possible en relais à deux en courant chacun 2x400 mètres. La performance de chaque 400 mètres est relevée afin de recueillir les performances individuelles.

- **AFLP1** : Produire une performance maximale en mobilisant et en gérant des efforts de course à un pourcentage élevé de VMA.
- **AFLP 2** : Adopter une qualité de foulée permettant un engagement maximum et de maintenir son niveau de performance entre les deux courses.
- **AFLP 3** : Analyser sa performance en comparant l'évolution de ses deux courses et son pourcentage de VMA atteint..
- **AFLP 5** : Savoir s'échauffer avec son partenaire et aider une autre équipe à s'échauffer avant l'épreuve.

Situation d'expression des AFLP activité :

But : Produire une série de 3 courses de ± 400 m, en peloton, à handicap en se classant le mieux possible.

Déroulement :

Sur une piste de 400 m avec 1 plot tous les 5 m sur le 1er 100 m. 20 plots sont donc à disposer.

1ère course : tous les coureurs (ayant un écart de temps sur 400 m < à 20") se placent sur la même ligne de départ. À l'arrivée du 400 m, le chronométreur mémorise les temps et annonce l'ordre d'arrivée des coureurs au fur et à mesure des passages.

Pendant le temps de récupération, on note les temps de course et chacun repère sa performance.

2 e course : les coureurs se positionnent à la corde dans l'ordre d'arrivée de la 1e course. Le coureur le plus rapide se place sur la ligne de départ du 400. Les suivants se positionnent sur leur plot en respectant la distance correspondant à l'écart de la première course.

On attribue par convention un écart de 5 m par seconde d'écart. Le coureur le plus lent de la course 1 est donc placé en tête de la course 2. Exemple : si deux élèves ont eu 5 secondes d'écart en course 1, ils seront séparés par 5 plots à la course 2 (course à handicap).

En relais, réaliser une performance basée sur le cumul des 2 temps individuels réalisés sur 400 mètres, soit 800 mètres par élève.

La production et la répartition lucide des efforts pour réaliser la meilleure performance le jour de l'épreuve mise en avant par la mobilisation d'un haut pourcentage de VMA pendant les courses. On prendra en compte la connaissance et l'utilisation de techniques efficaces pour réaliser la meilleure performance possible : gestion de l'ensemble de l'épreuve au travers de l'écart entre les deux courses.

3 e course : même principe que précédemment. Les coureurs partent avec un handicap correspondant à leur classement de la course 2. Attribution des points (se reporter à un tableau pré-rempli pour simplifier les calculs)

- La 1 e course attribue 10 points : le temps réalisé donne une note sur 10 points (voir exemple de barème ci-dessous)
- La 2 e course à handicap attribue 5 points : le 1 er coureur obtient 5 points ($5 \times 15 / 15$), le 2 e obtient 4,7 points ($5 \times 14 / 15$), etc. (se reporter au tableau)
- La 3 e course à handicap attribue 4 points : le 1 er coureur obtient 4 points ($4 \times 15 / 15$), le 2 e obtient 3,7 points ($4 \times 14 / 15$), etc. (se reporter au tableau)
- 1 point supplémentaire est attribué aux coureurs améliorant leur classement à la 3 e course. Adaptations possibles : • Adaptation du barème pour la 1 e course en lien avec les caractéristiques des élèves. Possibilité de différencier un barème garçons/filles
- Appairer des coureurs de groupes différents et cumuler les points des deux coureurs. Cette option permet d'engager un travail en binôme, d'aborder les échanges sur des conseils stratégiques, de soutien et d'encouragements mutuels.
- Les 20 plots sont disposés sur les 100 m avant le 400 m. Le coureur le plus rapide est donc positionné au départ du 500 m. Si l'écart entre le meilleur coureur et le(s) moins rapide(s) dépasse 20" (donc 20 plots) alors le moins rapide sera positionné au départ du 40

Attribution des points en Annexe 1

Éléments incontournables à maîtriser pour chaque séquence d'enseignement

Connaissances

- Les principes d'un échauffement général et spécifique (activation progressive des fonctions musculaires, cardio-respiratoires, parties du corps les plus sollicitées...).
- Les principes d'efficacité : foulée (amplitude), placement du bassin, utilisation des segments libres, relâchement, respiration, course à la corde...

Capacités

- Gérer avec efficacité ses ressources pour établir la meilleure performance sur une série de courses.
- Adapter le mode de récupération (passive, active) aux efforts effectués,

Attitude

Connaissances

- Les principes d'un échauffement général et spécifique (activation progressive des fonctions musculaires, cardio-respiratoires, parties du corps les plus sollicitées...).
- Les principes d'efficacité : foulée (amplitude), placement du bassin, utilisation des segments libres, relâchement, respiration, course à la corde...
- La logique de l'activité (organisation, sens).
- Type de récupération

Capacités

- Adapter le mode de récupération (passive, active) aux efforts effectués, aux effets recherchés.
- Construire une attitude de course équilibrée et efficiente (épaules basses, bras relâchés...).
- Gérer avec efficacité ses ressources pour établir la meilleure performance sur une série de courses.

- Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser tout en préservant son intégrité physique

Attitudes

- Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser tout en préservant son intégrité physique

Annexe 1 :

Tableaux d'attribution des points Exemple de barème pour la 1e course (sur 10 pts)

perf.	> 2'30	2'25	2'20	2'15	2'10	2'05	2'00	1'55	1'50	1'45	1'40	1'30	1'25	1'20	1'15	1'10	1'05	1'00	55"	< 50"
pts	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

Attribution des points pour les 2 e et 3 e courses en fonction du classement

5 coureurs	class ¹	5	4	3	2	1															
	2 ^o course	5 pts	1	2	3	4	5														
	3 ^o course	4 pts	0,8	1,6	2,4	3,2	4														
6 coureurs	class ¹	6	5	4	3	2	1														
	2 ^o course	5 pts	0,8	1,7	2,5	3,3	4,2	5													
	3 ^o course	4 pts	0,7	1,3	2,0	2,7	3,3	4													
7 coureurs	class ¹	7	6	5	4	3	2	1													
	2 ^o course	5 pts	0,7	1,4	2,1	2,9	3,6	4,3	5												
	3 ^o course	4 pts	0,6	1,1	1,7	2,3	2,9	3,4	4												
8 coureurs	class ¹	8	7	6	5	4	3	2	1												
	2 ^o course	5 pts	0,6	1,3	1,9	2,5	3,1	3,8	4,4	5											
	3 ^o course	4 pts	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4											
9 coureurs	class ¹	9	8	7	6	5	4	3	2	1											
	2 ^o course	5 pts	0,6	1,1	1,7	2,2	2,8	3,3	3,9	4,4	5										
	3 ^o course	4 pts	0,4	0,9	1,3	1,8	2,2	2,7	3,1	3,6	4										
10 coureurs	class ¹	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1										
	2 ^o course	5 pts	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5									
	3 ^o course	4 pts	0,4	0,8	1,2	1,6	2	2,4	2,8	3,2	3,6	4									
11 coureurs	class ¹	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1									
	2 ^o course	5 pts	0,5	0,9	1,4	1,8	2,3	2,7	3,2	3,6	4,1	4,5	5								
	3 ^o course	4 pts	0,4	0,7	1,1	1,5	1,8	2,2	2,5	2,9	3,3	3,6	4								
12 coureurs	class ¹	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1								
	2 ^o course	5 pts	0,4	0,8	1,3	1,7	2,1	2,5	2,9	3,3	3,8	4,2	4,6	5							
	3 ^o course	4 pts	0,3	0,7	1,0	1,3	1,7	2,0	2,3	2,7	3,0	3,3	3,7	4							
13 coureurs	class ¹	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1							
	2 ^o course	5 pts	0,4	0,8	1,2	1,5	1,9	2,3	2,7	3,1	3,5	3,8	4,2	4,6	5						
	3 ^o course	4 pts	0,3	0,6	0,9	1,2	1,5	1,8	2,2	2,5	2,8	3,1	3,4	3,7	4						
14 coureurs	class ¹	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1						
	2 ^o course	5 pts	0,4	0,7	1,1	1,4	1,8	2,1	2,5	2,9	3,2	3,6	3,9	4,3	4,6	5					
	3 ^o course	4 pts	0,3	0,6	0,9	1,1	1,4	1,7	2,0	2,3	2,6	2,9	3,1	3,4	3,7	4					
15 coureurs	class ¹	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1					
	2 ^o course	5 pts	0,3	0,7	1,0	1,3	1,7	2,0	2,3	2,7	3,0	3,3	3,7	4,0	4,3	4,7	5				
	3 ^o course	4 pts	0,3	0,5	0,8	1,1	1,3	1,6	1,9	2,1	2,4	2,7	2,9	3,2	3,5	3,7	4				

EVALUATION DEMI-FOND – BAC PRO

APSA Support: Demi-fond	Niveau : Bac Pro	Compétences visées : Se préparer et réaliser la meilleure performance, sur une distance donnée en utilisant des techniques propres à la course à pied.
CHAMP D'APPRENTISSAGE 1		

Situation qui fait la preuve

Exigences de composition : Réaliser la meilleure performance possible en relais à deux en courant chacun 2x400 mètres. La performance de chaque 400 mètres est relevée afin de recueillir les performances individuelles. L'AFLP1 est noté sur 7 points et porte sur : - Une performance (3 points) basée sur le cumul des 2 temps individuels réalisés sur 400 mètres, soit 800 mètres par élève. - La production et la répartition lucide des efforts pour réaliser la meilleure performance le jour de l'épreuve (4 points) mise en avant par la mobilisation d'un haut pourcentage de VMA pendant les courses. L'AFLP2 est noté sur 5 points et fait référence à la connaissance et l'utilisation de techniques efficaces pour réaliser la meilleure performance possible : gestion de l'ensemble de l'épreuve au travers de l'écart entre les deux courses.	Outils méthodologiques mis en œuvre	Dimension sociale Observateurs : juger, observer et conseiller son binôme.
---	--	--

AFLP	Observables	NON ACQUIS			EN COURS D'ACQUISITION			ACQUIS			DEPASSE					
	Positionnement précis dans le degré	-	+		-	+		-	+		-	+				
1 - Produire une performance maximale en mobilisant et en gérant des efforts de course à un pourcentage élevé de VMA. /7pts	Cumul des deux temps individuels sur 400 mètres, soit 800 mètres et pourcentage de VMA atteint	- Ne court pas assez vite, est peu essoufflé. - Temps inférieurs à 85% de sa VMA.			- Court de manière irrégulière, fait des accélérations par à-coups. - Temps compris entre 86 et 95% de sa VMA.			- Court de manière régulière mais reste prudent. - Est essoufflé mais ne ressent pas de grande fatigue musculaire. - Temps compris entre 96 et 100% de sa VMA.			- Court à son maximum pour faire la meilleure performance possible. - Ressent une grande fatigue musculaire en fin de course. - Temps supérieurs à 100% de sa VMA.					
		0		1	1,5		2		2,5		3		3,5		4	
	Performance barème établissement 3pts	Filles	5'01	4'49	4'38	4,35	4'23	4'14	4'11	3'59	3'50	3'47	3'35	3'23		
		Garçons	4'11	3'59	3'48	3'45	3'33	3'23	3'21	3'09	3'00	2'57	2'48	2'40		
	Points	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3			
2 - Adopter une qualité de foulée permettant un engagement maximum et de maintenir son niveau de performance entre les deux courses. /5pts	* Qualité de la foulée et écart de temps entre les deux courses	- L'élève adopte une foulée étriquée avec peu d'utilisation des bras. - Des écarts de temps supérieurs à 20'' sont constatés entre les deux courses par manque d'engagement. 0pt.....0,5pts			- L'élève adopte une foulée active sur le début de ses courses avec des appuis et des bras dynamiques. - Sa foulée se dégrade lors de la deuxième course par manque de gestion de ses ressources. La deuxième course est plus lente de plus de 10''. 1pts.....2pts			- L'élève conserve une foulée dynamique sur l'ensemble des courses tout en restant prudent, il accélère sans difficultés. - Sa deuxième course est plus rapide de plus de 10''. 2,5pts.....4pts			- L'élève adopte une foulée efficace et réussit à maintenir son effort en fin de course malgré une foulée qui se dégrade. - L'écart entre les 2 courses est de moins de 10''. 4,5.....5pts					
3 - Analyser sa performance en comparant l'évolution de ses deux courses et son	* Prise de repères internes et externes pour gérer sa course et analyser sa performance	L'élève a peu d'explications sur les performances obtenues. Il ne connaît pas sa performance cible et adapte peu son projet de course. si AFL sur 2 points : 0 à 0.25 point			L'élève connaît sa performance cible, il sait s'il est parti trop vite ou pas assez. Toutefois la régulation de son projet est peu pertinente car il ne prend que peu en compte des repères internes. 0,5 à 1 point			Connait sa performance cible et commence à utiliser des repères internes (foulée, respiration, ...) pour gérer son allure de course dès la première course. 1,25 à 1,5 point			Adapte son projet de course en cours d'épreuve et analyse ses performances de façon pertinente en combinant des repères internes et externes. 1,5 à 2 points					

pourcentage de VMA atteint.		<p>Si AFL sur 4 points : 0 à 1 points</p> <p>Si AFL sur 6 points : 0 à 1.5 points</p>	<p>1.5 à 2 points</p> <p>2 à 3.5 points</p>	<p>2,5 à 3 points</p> <p>4 à 5 points</p>	<p>3.5 à 4 points</p> <p>5,5 à 6 points</p>
4 - Assumer le rôle de chronométreur et de coach pour aider une autre équipe.	* Chronométrage, indication des temps de passage et conseils à une autre équipe	L'élève est peu attentif et a des difficultés pour chronométrer. Il se trompe régulièrement et oublie de donner les temps de passage. Le rôle de coach est subi et n'est consacré qu'au remplissage de la fiche, parfois de manière incomplète.	Hésite, ne sait pas toujours ce qu'il doit faire. Fait des erreurs de chronométrage mais annonce tous les temps de passage. Remplit correctement la fiche et encourage son camarade, mais ne le conseille pas.	Est concentré. Chronomètre correctement et annonce les temps de passage. Indique à son camarade s'il court trop vite ou pas assez vite par rapport à sa performance cible.	Est concentré et impliqué. Est capable de chronométrer plusieurs camarades. Donne des conseils pertinents sur la gestion de course en fonction des résultats de ses camarades.
5 - Savoir s'échauffer avec son partenaire et aider une autre équipe à s'échauffer avant l'épreuve.	* Echauffement autonome au sein de son équipe * Guidage de l'échauffement d'une autre équipe.	Réalise un échauffement individuel bâclé. Marche ou trotte à une allure très faible. Ne s'échauffe pas avec son camarade. Ne regarde pas l'échauffement de l'autre équipe. si AFL sur 2 points : 0 à 0.25 point Si AFL sur 4 points : 0 à 1 points Si AFL sur 6 points : 0 à 1.5 points	Réalise un échauffement complet avec un début de mise en activité cardio, en copiant sur son camarade. Regarde l'échauffement de l'autre équipe mais reste en retrait, sans les conseiller. 0.5 à 1 point 1.5 à 2 points 2 à 3.5 points	Réalise un échauffement individuel complet, avec une réelle mise en activité cardio avec son camarade. Est proche de ses camarades lors de leur échauffement et leur donne quelques conseils. 1,25 à 1,5 point 2,5 à 3 points 4 à 5 points	Réalise un échauffement individuel complet et progressif. Finit en faisant des réglages d'allure à sa vitesse de course. Conseille activement l'autre équipe lors de son échauffement et vérifie la vitesse de leurs mises à l'allure. 1,5 à 2 points 3.5 à 4 points 5,5 à 6 points
6 - Connaître les ressentis d'une épreuve de demi-fond court.	Identification et ressentis d'une épreuve de demi-fond court	A une connaissance approximative des ressentis d'une performance sur 800 mètres, ne cherche donc pas à les atteindre.	Connait les ressentis d'une performance maximale sur 800 mètres mais ne les a pas expérimentés. Par contre, est capable d'identifier si ses camarades les ont atteints.	Connait ses ressentis sur une performance maximale sur 800 mètres. Toutefois, ne les a expérimentés que sur des distances égales ou inférieures à 400 mètres cumulés.	Connait les ressentis d'une performance maximale sur 800 mètres et les a expérimentés lors de son 2x400 mètres.

Deux moments de l'évaluation sont prévus :

- Les AFLP 1 et 2 s'évaluent sur une **situation de fin de séquence**. Ils portent sur 12 points.

- Les deux AFLP 3 et 5 s'évaluent **au fil de la séquence** et pourront être finalisés le jour de la situation d'évaluation de fin de séquence. Ils portent sur 8 points.

Chaque candidat doit choisir pour l'AFLP 3 et 5, la répartition des points : Soit 2 points dans une AFLP et 6 points dans l'autre soit 4 points dans chaque AFLP.