

Lycée Professionnel		Champ d'apprentissage		1		Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée.	
Activité		Demi-Fond					
Finalité		L'éducation physique et sportive vise à former, par la pratique physique, sportive, artistique, un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés et responsables pour s'engager de façon régulière, autonome et pérenne dans un mode de vie actif et solidaire.					
Objectifs		Développer sa motricité	S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	Exercer sa responsabilité individuelle dans un engagement personnel et solidaire		Construire durablement sa santé	Accéder au patrimoine culturel
BAC Pro		Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.	Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.
Déclinaison des AFL dans l'APSA		NIVEAU 1 AFLP 1: Produire une série d'efforts sur une course de demi-fond en relais en mobilisant de façon optimale ses ressources pour établir sa meilleure performance AFLP 2: Connaître et construire une attitude de course équilibrée AFLP 4: Assumer le rôle de chronométrateur AFLP 5: Assurer la prise en charge de l'échauffement et de la récupération en équipe de façon autonome pour devenir des partenaires d'entraînement AFLP 6: Connaître sa zone de performance pour établir un projet situé au regard d'une référence culturelle précise			NIVEAU 2 AFLP 1: Produire et répartir lucidement ses efforts sur une course de demi-fond en relais en mobilisant de façon optimale ses ressources pour établir sa meilleure performance AFLP 2: Connaître et construire sa foulée de course économique et optimale selon les vitesses choisies AFLP 3: Analyser la performance de l'équipe pour adapter le projet collectif et individuel AFLP 4: Assumer le rôle de juge pour organiser une épreuve de relais AFLP 6: Connaître ses vitesses de course pour établir un projet situé au regard d'une référence culturelle précise		
Forme de pratique retenue porteuse des contenus d'enseignement prioritaires		Test de Compétence (Piste de 333m) Réaliser la meilleure performance possible sur un relais par 2 ou 3 au choix: - CHOIX n°1: 8 ou 12 x 333m - CHOIX n°2: 4 ou 6 x 666m → Un projet de course spécifie la répartition des efforts, le projet de performance de l'équipe et le projet de performance de chacun des coureurs. Objet d'enseignement : Maitriser des allures très proches de VMA / Dépassement de soi			Test de Compétence (Piste de 333m) Réaliser la meilleure performance possible sur 2 courses en relais d'une distance totale de 4000M (par 2) ou de 6000M (Par 3): - La distance totale courue par chaque coureur doit être fractionnée en 2 séries de 2 à 3 courses et doit être égale à 2000m. <i>Exemple - Par 2 en relais</i> <i>Série 1: 6 x 333m (Récupération trottinée) Série 2: 333m-666m-666m-333m</i> - Une récupération devra être effectuée entre les 2 séries, par l'équipe de relais - Un projet de course est à rendre par écrit avant l'épreuve avec notamment la répartition des efforts, l'organisation de la récupération, le projet de performance de l'équipe et le projet de performance de chacun des coureurs sur chaque course. Objet d'enseignement : Maitriser des allures très proches de VMA sur des distances de plus en plus importantes		
Eléments prioritaires pour atteindre les AFL		Connaissances Les principes d'un échauffement général et spécifique / Les repères sur soi: attitude de course, appuis, foulées, VMA / Son niveau de performance, son record	Capacités Gérer avec efficacité ses ressources pour établir la meilleure performance sur une série de courses / Construire une attitude de course équilibrée et relâchée / Adapter le mode de récupération aux efforts effectués	Attitudes Prendre en compte l'avis d'un autre / Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'une prise de performances	Connaissances Les principes d'efficacité liés aux différentes formes d'entraînement et aux divers mode de récupération / Les différents exercices d'échauffement spécifiques, sa zone de performance stabilisée	Capacités Maîtriser des allures de courses proches de VMA sur des durées ou des distances de plus en plus importantes / Intégrer de plus en plus de repères sur soi / Construire une attitude de course économique / Réguler son projet en fonction d'indicateurs recueillis et analysés	Attitudes Assumer la construction d'un projet de course à partir de sa VMA et des principes d'entraînement / Être disponible pour observer et conseiller un partenaire / Être disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser
Contribution aux parcours éducatifs		Parcours citoyen: Coopérer au sein d'une équipe Parcours éducatif de santé: S'engager lucidement dans l'activité / Se connaître / Savoir s'entraîner Parcours d'éducation artistique et culturelle: X Parcours avenir: X					

NIVEAU 1

AFLP	Rôles	Indicateurs	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
AFLP 1 AFLP 2	L'athlète	Efficacité motrice % VMA sollicité sur le relais	- de 90% VMA (VMA < 14kmh) - de 95% VMA (VMA > 14kmh)	90 à 94% VMA (VMA < 14kmh) 95 à 99% VMA (VMA > 14kmh)	95 à 99% VMA (VMA < 14kmh) 100 à 104% VMA (VMA > 14kmh)	+ de 100% VMA (VMA < 14kmh) + de 105% VMA (VMA > 14kmh)
		Répartition de l'effort Différence entre la meilleure et la moins bonne course	Plus de 10 sec	7 à 10 sec	4 à 7 sec	Moins de 4 sec
AFLP 6		Projet Différence entre le prévu et le réalisé	Le projet n'est respecté sur aucune course (à 3 sec près)	Le projet est respecté sur moins de la moitié des courses à 3 sec près	Le projet est respecté sur plus de la moitié des courses à 3 sec près	Le projet est respecté sur l'ensemble des courses à 2 sec près
AFLP 5	Le partenaire d'entraînement	Entraide et qualité de l'échauffement Récupération	Echauffement inadapté au type d'effort Aucune récupération après effort Aucune communication entre les partenaires d'entraînement	Echauffement peu adapté au type d'effort, peu d'entraide Récupération bâclée après l'effort	S'échauffent ensemble de manière progressive et adaptée Récupèrent ensemble après l'effort (A minima marche active)	S'échauffent ensemble de manière progressive et s'entraident pour le repérage d'allures Récupèrent ensemble immédiatement après l'effort
AFLP 4	Le chronométrateur	Précision des informations fournies	Rate des temps, ne chronomètre pas correctement avec une différence de plus d'une seconde	N'est pas toujours attentif pendant le relais. Chronomètre avec une différence de 7 à 9 dixième	Prends l'ensemble des temps et chronomètre avec une différence de 3 à 6 dixièmes	Prends l'ensemble des temps et indique les temps de passage à l'équipe observée. Chronomètre avec moins de 3 dixièmes de différence

NIVEAU 2

AFLP	Rôles	Indicateurs	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
AFLP 1 AFLP 2	L'athlète	Efficacité motrice % VMA sollicité sur le relais	- de 90% VMA (VMA < 14kmh) - de 95% VMA (VMA > 14kmh)	90 à 94% VMA (VMA < 14kmh) 95 à 99% VMA (VMA > 14kmh)	95 à 99% VMA (VMA < 14kmh) 100 à 104% VMA (VMA > 14kmh)	+ de 100% VMA (VMA < 14kmh) + de 105% VMA (VMA > 14kmh)
AFLP 6 AFLP 3		Projet Différence entre le prévu et le réalisé	Le projet n'est respecté sur aucune course (à 3 sec près)	Le projet est respecté sur moins de la moitié des courses à 3 sec près	Le projet est respecté sur plus de la moitié des courses à 3 sec près	Le projet est respecté sur l'ensemble des courses à 2 sec près
		Adaptation du projet	Le projet n'est jamais adapté au cours du cycle	Le projet est modifié avant l'évaluation mais pas toujours de façon pertinente	Le projet est adapté à plusieurs reprises avant l'évaluation en concertation avec le ou les partenaires	Le projet est respecté, adapté et justifié tout au long du cycle en fonction d'éléments pertinents
AFLP 4	Le juge (Organisateur, de transmission...)	Prise de décision	Le juge est distrait ou fait des erreurs dans l'application du règlement	Le juge connaît partiellement le règlement qu'il applique de façon discrète ou hésitante	Le juge applique et fait respecter le règlement avec assurance	Le juge s'appuie sur le règlement, les modalités de l'épreuve ainsi que sur ses connaissances pour s'affirmer et se faire respecter