



ACADÉMIE DE DIJON

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Référentiel d'évaluation CAP CA1 – tir à l'arc adapté Académie de DIJON

Principes de passation de l'épreuve

Le candidat réalise 2 volées de 6 flèches sur une cible située à 10m. L'élève supprime la moins bonne flèche de chaque volée.

- Le score maximal des deux volées est de 100 points. (cf cible ci-dessous maximum 10 points par lancer)
- Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15 à 20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est évalué par le jury.

À l'appel, le candidat annonce son projet de performance sur les deux volées. Ce projet est modifiable à l'issue de la première volée.

Éléments évalués

- AFLP : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- AFLP : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
- AFLP : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.
- AFLP : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

AFL évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
			Note	Filles	Garçons	Note	Filles	Garçons	Note	Filles	Garçons	Note	Filles	Garçons
AFLP1 Produire et repartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	8	Performance maximale	0.25	38	38	2.25	54	54	4.25	70	70	6.25	86	86
			0.5	40	40	2.5	56	56	4.5	72	72	6.5	88	88
			0.75	42	42	2.75	58	58	4.75	74	74	6.75	90	90
			1	44	44	3	60	60	5	76	76	7	92	92
			1.25	46	46	3.25	62	62	5.25	78	78	7.25	94	94
			1.5	48	48	3.5	64	64	5.5	80	80	7.5	96	96
			1.75	50	50	3.75	66	66	5.75	82	82	7.75	98	98
			2	52	52	4	68	68	6	84	84	8	100	100
AFLP2 Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	Efficacité technique	Motricité inappropriée <ul style="list-style-type: none"> • posture non stabilisée. • absence de préparation • amplitude faible de l'armé 			Motricité inefficace <ul style="list-style-type: none"> • posture partiellement stabilisée. • flèche tirées rapidement sans adaptation au résultat • armé explosif 			Motricité efficace mais énergivore <ul style="list-style-type: none"> • le candidat est équilibré sur ses appuis. • la préparation est courte mais ritualisée • armé maîtrisé mais rapide 			Motricité efficiente <ul style="list-style-type: none"> • respiration bloquée • la phase de préparation est longue, concentrée et ritualisée. • armé contrôlé 		
			0 à 1 pt			1.5 à 3 pts			3.5 à 4.5 pts			5 à 6 pts		

AFLP3 Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.	3	Echauffement	Préparation à l'effort absente		Préparation incomplète		Préparation adaptée		Préparation progressive et optimisée	
			0		1		2		3	
AFLP4 Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.	3	Estimation de sa performance	13 et +	11 et 12	9 et 10	7 et 8	5 et 6	3 et 4	1 et 2	0
			0	0.5	1	1.5	2	2.5	2.75	3

