

Principe d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation

MARCHE SPORTIVE ADAPTEE

L'AFL 1 est évalué en fin de séquence : L'élève doit réaliser la plus grande distance possible en 2 marches de 10 minutes, avec un temps de 10 minutes de récupération active entre les deux. Le tout sera chronométré par un enseignant.

Avant l'épreuve, l'élève donne la distance visée à parcourir sur les 2 séries de 10' (projet). L'écart au projet est évalué sur 2 points.

La distance cumulée réalisée est notée sur 6 points.

La dernière minute doit être plus rapide que la moyenne réalisée lors de la série de 10 minutes. Noter la distance réalisée sur la dernière minute sur chaque série (6 points).

L'écart au projet (distance visée/distance réalisée) est noté en AFL2, ainsi que l'écart entre les 2 séries.

Il n'est pas possible de s'arrêter avant la fin des 10'.

Un 3^{ème} essai est possible, au choix de l'élève.

Repères d'évaluation

AFL1 (noté le jour de l'épreuve)	<i>S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.</i>			AFL1 décliné dans l'activité	S'engager pour produire une performance maximale sur une série de deux efforts continus de 10 minutes.								
Eléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3				Degré 4		
<i>Performance maximale : La distance cumulée réalisée</i>	< 1 500 m	1 500 m	1 600 m	1 700 m	1 800 m	1900 m	2000m	2100 m	2200 m	2300 m	2 400 m	2 550 m	2 700 m
DISTANCE CUMULEE sur 2 x 10 minutes : 6 POINTS	0 Pt	0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts	2,5 pts	3 Pts	3,5 pts	4 pts	4,5 pts	5 pts	5,5 pts	6 pts
Ecart avec le Projet (moyenne des 2 séries) 2 POINTS	+ ou – 100m			+ ou – 60m			+ ou – 40m				+ ou – 20m		
	0			1			1,5				2		
<i>Efficacité technique : Marcher plus vite en fin de série = (dernières minutes) – (distance totale / 10) 4 POINTS</i>	En se basant sur le temps moyen de la série, le marcheur a été MOINS rapide sur la dernière minute, sur CHACUNE des séries.			En se basant sur le temps moyen de la série, le marcheur a été PLUS rapide sur la dernière minute, sur UNE des 2 séries.			En se basant sur le temps moyen de la série, le marcheur a été plus rapide sur la dernière minute, sur chacune des 2 séries.				En se basant sur le temps moyen de la série, le marcheur a été plus rapide sur la dernière minute, sur chacune des 2 séries, avec au moins 20m de plus (par série).		
	1 pt			2 pts			3 pts				4 pts		

Repères d'évaluation de l'AFL2

MARCHE SPORTIVE ADAPTEE

Durant la séquence, pour l'AFL2, les élèves seront évalués sur :

- La tenue de leur carnet d'entraînement et l'intensité d'engagement (précisant les éléments d'un échauffement, les séances réalisées).
- La régularité entre les 2 séries de 10 minutes le jour de l'épreuve.
- L'écart au projet de marche, annoncé en amont pour chacune des 2 séries

AFL2	<i>S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance</i>		AFL2 décliné dans l'activité	<i>Répéter et persévérer dans des efforts individuels prolongés et intenses pour prévoir et réaliser une performance optimale.</i>	
Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
<p><i>Carnet d'entraînement</i></p> <p><i>Régularité entre les 2 marches</i></p> <p><i>Ecart au projet</i></p>	<p>Le carnet d'entraînement est partiellement complété. Engagement insuffisant.</p> <p>L'écart entre la marche la plus lente et la marche la plus rapide est supérieur à 150 m.</p> <p>L'écart au projet de marche est supérieur à 125m.</p>	<p>Le carnet d'entraînement est complété très simplement. Engagement minimal.</p> <p>L'écart entre la marche la plus lente et la marche la plus rapide se situe entre 100 m et 150 m.</p> <p>L'écart au projet de marche est supérieur à 100m.</p>	<p>Le carnet d'entraînement est complété avec sérieux avec des détails. Engagement efficace.</p> <p>L'écart entre la marche la plus lente et la marche la plus rapide se situe entre 60 m et 100 m.</p> <p>L'écart au projet de marche est supérieur à 75m..</p>	<p>Le carnet d'entraînement est complété avec soin ; régulations et analyses sont personnalisées. Engagement optimal.</p> <p>L'écart entre la marche la plus lente et la marche la plus rapide est inférieur à 60 m.</p> <p>L'écart au projet de marche est inférieur à 50m.</p>	
Répartition des points en fonction du choix de l'élève					
AFL noté sur 2pts	0,5 pt	1 pt	1,5 pts	2 pts	
AFL noté sur 4pts	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	
AFL noté sur 6pts	1,5 pts	3 pts	4,5 pts	6 pts	

Repères d'évaluation de l'AFL3

Durant la séquence, pour l'AFL3, les élèves seront évalués sur :

- la qualité du carnet de marche
- leur efficacité en tant que chronométreur
- la qualité d'interaction avec leur binôme.

NB : si les rôles annexes ne peuvent être évalués en marche sportive ; l'élève pourra être évalué dans ces rôles dans une autre activité.

AFL3	<i>Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.</i>		AFL3 décliné dans l'activité	<i>Assumer les rôles de chronométreur, secrétaire et coach, pour conseiller et aider le marcheur pendant et après sa marche.</i>	
Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
<i>Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.</i> 2 rôles au choix : coach, chronométreur et secrétaire.	La concentration du coach est limitée. Les échanges entre le marcheur et le coach sont peu nombreux et courts. Le carnet de marche est incomplet et/ou erroné (besoin de l'enseignant). Erreurs de chronométrage régulières par manque de concentration sur son rôle.	La concentration décroît au cours de la séance. Les échanges entre le marcheur et le coach sont simples relevant de constats. Le carnet de marche est tenu au minimum. Chronométrage effectué correctement mais faible exploitation de ces données pour conseiller.	La concentration est constante sur toute la séance. Les échanges entre le marcheur et le coach sont réguliers avec une recherche d'hypothèses. Le carnet de marche est complet et détaillé. Chronométrage précis, temps donné au bon moment et exploité pour donner un conseil.	La concentration est permanente. Les échanges entre le marcheur et le coach sont nombreux et argumentés. Le carnet de marche est personnalisé. Chronométrage précis et plusieurs temps pris pour mieux conseiller le marcheur sur sa gestion de marche.	
Répartition des points en fonction du choix de l'élève					
AFL noté sur 2pts	0,5 pt	1 pt	1,5 pts	2 pts	
AFL noté sur 4pts	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	
AFL noté sur 6 pts	1,5 pts	3 pts	4,5 pts	6 pts	