|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Champ d’apprentissage n° 1** : **Réaliser une performance maximale mesurable à une échéance donnée.**  **APSA : Demi-fond (3 x 500 m)** | | | |
| **S’engager et se dépasser pour aller vite de façon répétée.** | | | |
| **AFL** | **Eléments prioritaires** | **ACQUISITIONS visées** | |
| **FIN de 1iere séquence** | **FIN de lycée** |
| **AFL 1**  **S’engager pour produire une performance maximale à l’aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en réalisant le meilleur compromis entre « produire le plus haut degré de performance sur une course » et « conserver sa vitesse utile au cours des trois courses ».** | **Produire un effort soutenu et répété en investissant dans ses ressources.**  **S’engager pour « performer » sur une course.**  **Accroître son efficience motrice en course.**  **Mettre en relation certains principes mécaniques et ses ressentis.** | Répète des courses à des allures à des vitesses sur-critiques (> vma).  Se montre volontaire face à la pénibilité du type d’effort.  Stabilise sa foulée en gérant le couple amplitude/fréquence.  Utilise des postures et des actions en course efficaces (déroulé du pied au sol, verticalité du tronc, relâchement du haut du corps, bras actifs).  Se montre à l’écoute de ses sensations corporelles : essoufflement, sudation, douleurs musculaires, etc. | Utilise des repères espace/temps pour réguler sa course.  Persévère dans l’effort pour progresser.  Adopte un rythme respiratoire personnel.  Optimise ses ressources énergétiques en utilisant des techniques de course efficaces.  Interprète ses sensations corporelles.  Régule ses efforts en mettant en relation des indicateurs externes (chrono) et ses ressentis (musculaires et respiratoires). |
| **Repères d’évaluation de l’AFL 1.**  **/12 points** | **Indicateur de l’élément n°1 (barème)** | « Performer » en réalisant le meilleur temps possible sur 400 m (lors d’un 3 x 400 m). | « Performer » en réalisant le meilleur temps possible sur 500 m (lors d’un 3 x 500 m). |
| **Indicateur de l’élément n°2 (barème)** | Stabiliser sa performance en perdant le moins de temps possible lors des 3 répétitions de 400 m. | Stabiliser sa performance en perdant le moins de temps possible lors des 3 répétitions de 500 m. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Champ d’apprentissage n° 1** : **Réaliser une performance maximale mesurable à une échéance donnée.**  **APSA : Demi-fond** | | | | | |
| **S’engager et se dépasser pour aller vite de façon répétée.** | | | | | |
| **AFL** | **Eléments prioritaires** | **ACQUISITIONS visées** | | | |
| **FIN de 1ier séquence** | | **FIN de lycée** | |
| **AFL 2**  **S’entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.** | **Se préparer, récupérer à un effort spécifique sollicitant de manière importante le système glycolytique.**  **Etablir une stratégie pour créer et conserver sa vitesse utile au cours de la réalisation des 3 courses.** | Gère sa préparation à un effort spécifique en respectant les différentes phases d’un échauffement (cardio-vasculaire, articulaire, musculaire).  Récupère de manière spécifique à l’effort réalisé en explorant différents modes et procédés.  Renseigne un carnet d’entraînement pour progresser.  Construit un plan de course à partir des informations transmises.  Utilise son temps intermédiaire (mi-course) pour adapter son allure. | | Personnalise sa préparation à l’effort en réalisant un échauffement adapté et progressif.  Optimise sa récupération en utilisant des procédés (étirements passifs, hydratation) et des modalités (récupération active, passive, hybride) adaptés au type d’effort et à ses besoins personnels.  Utilise l’indicateur de F.C pour gérer son échauffement et sa récupération.  Construit un projet d’épreuve adapté à ses sensations et à ses besoins et le régule pour « performer ». | |
| **Repères d’évaluation de l’AFL 2 (2 ,4 ou 6 points).** | **Indicateur de l’élément n°1 : se préparer, récupérer.** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Indicateur de l’élément n°2 : construire un plan de course pour performer.** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Champ d’apprentissage n° 1** : **Réaliser une performance maximale mesurable à une échéance donnée.**  **APSA : Demi-fond** | | | | | |
| **S’engager et se dépasser pour aller vite de façon répétée.** | | | | | |
| **AFL** | **Eléments prioritaires** | **ACQUISITIONS visées** | | | |
| **FIN de 1iere séquence** | | **FIN de lycée** | |
| **AFL 3**  **Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.** | **Mener à 3 une séquence de travail intermittent en relative autonomie.**  **Assumer des rôles divers.**    **Utiliser différents supports d’observation et d’analyse pour apprécier ses prestations en course.** | Respecte le nombre de séries, de répétitions, les temps de pause lors d’un travail de course.  Assume les rôles simples de coureur, coach-observateur, chronométreur.  Assume le statut de « partenaire d’entraînement ».  Assure le chronométrage des temps de courses et de pauses et les communique.  Recueille les sensations post-effort.  Renseigne une fiche de recueil de données pour permettre au coureur d’élaborer un plan de course. | | Est disponible pour travailler en équipe et partager les compétences pour progresser.  Combinent ensemble les rôles dévolus à chacun pour progresser.  Aide, conseille son partenaire pour le faire progresser.  Apprécie les symptômes de fatigue spécifiques à l’aide d’indicateurs.  Echangent sur les performances, les ressentis, les conseils stratégiques sur la base d’interactions.  Manipule les paramètres de distance, de vitesse, de durée. | |
| **Repères d’évaluation de l’AFL 3 (2, 4 ou 6 points).**  **AFL 2 + AFL 3**  **/8 points** | **Assumer des rôles divers : coureur, coach-observateur, chronométreur.** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |