|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repères d’évaluation de l’AFL 2 et de l’AFL 3 /8 points (4-4 ou 6-2 ou 2-6)** | | | | | | | |
| **AFL** | **Eléments à évaluer** | **Degré 1**  **Entraînement inadapté** | **Degré 2**  **Entraînement partiellement adapté** | | **Degré 3**  **Entraînement adapté** | | **Degré 4**  **Entraînement optimisé** | |
| **AFL 2**  **S’entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.** | * **Se préparer, récupérer à un effort spécifique.** | * Préparation et récupération aléatoires. | * Préparation et récupération stéréotypées. | | * Préparation et récupération adaptées à l’effort. | | * Préparation et récupération adaptées à l’effort et à soi. |
| * **Construire et réguler un projet de course pour performer.** | * Choix, analyses et régulations inexistantes. | * Choix, analyses et régulations à l’aide de repères externes simples. | | * Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. | | * Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. |
| **AFL 3**  **Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.** | * **Assumer et coordonner les rôles de coureur, coach-observateur, chronométreur.** | * Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire. | | * Les informations sont prélevées mais partiellement transmises. | | * Les informations sont prélevées et transmises. | * Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises. |