

Établissement	UAI : 0260017C	Nom : LYCÉE ROUMANILLE	Commune : NYONS								
Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique :	<p><i>Cité scolaire mixte avec internat. Environ 600 élèves au collèges et 600 au lycée. Bassin de recrutement vaste et rural. Nombreux transport, jusqu'à 1h de trajet, matin et soir. Restructuration récente => cadre agréable. Installations sportives éloignées (temps de pratique effective réduit) mais aboutissement du projet de construction de nouvelles installations : 3 unités pédagogiques sur place (début des travaux juillet 2020). Déplacement en car pour se rendre au stade=> perte de temps. Classes aux effectifs chargés. Population diversifiée d'horizons et de motivations différents (bac techno et bac général ensemble). Capacités physiques faibles surtout chez les filles. Peu de pratique extérieure, de plus en plus chez les garçons aussi. Rares comportements déviants. Peu d'autonomie, goût de l'effort variable (vite « épuisés »). Centrés sur le résultat, la note les organise (motivation extrinsèque) Élèves sympathiques qui voient l'EPS comme un moment pour se détendre. Représentation de la CA1 : épreuve terrible !</i></p> <p>Par le demi-fond : Donner le goût de l'effort physique (motivation intrinsèque), (notion de méthode d'entraînement), montrer aux élèves qu'ils ont du potentiel et qu'avec de l'entraînement et de la persévérance les projets sont réalisables. Forger un mental, utile pour le futur. Quelques cas particuliers à gérer (problèmes de dos, d'articulation, d'allergie, d'asthme à l'effort mais peu d'élèves en surcharge pondérale)=> Les amener à une connaissance de leurs capacités et à plus de réflexion : ne pas dépasser leurs limites pour ne pas se mettre en danger (notion de sécurité) : pour le choix d'une épreuve adaptée à leur profil et pour anticiper leurs courses (notion de projet).</p>										
Champ d'Apprentissage (CA)	Attendus de Fin de Lycée (AFL)										
CA1	AFL1	AFL2	AFL3								
<p>Réaliser une performance motrice maximale mesurable une échéance donnée.</p> <p>L'élève s'engage et se dépasse de manière délibérée pour aller plus vite, plus haut, plus loin, de façon unique ou répétée.</p>	<p>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.</p>	<p>S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.</p>	<p>Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.</p>								
Activité Physique Sportive Artistique (APSA)	Compétence de fin de séquence caractérisant les Attendus de Fin de Lycée (AFL) dans l'APSA										
<p>Cocher l'APSA traitée (sélectionner la case et y saisir un « x »)</p> <p>Nationale : Courses, Lancers, Natation vitesse, Sauts,</p> <p>Académique : Biathlon</p> <p>Établissement : à préciser ici :</p> <p>Attention : 1 seule APSA Établissement par lycée pour l'enseignement commun.</p>	<p>Après avoir choisi sa forme de course sur 1000m, il s'agit de 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.</p> <p>Il convient pour cela de s'entraîner régulièrement, individuellement et collectivement, de se préparer à la course correspondant à ses ressources, et de respecter les étapes de mise en train pour l'échauffement et la récupération. Il s'agit de s'appuyer sur un carnet d'entraînement où figurera un recueil de données précises, montrant la progression réalisée.</p> <p>C'est en fonctionnant en collectif solidaire, en participant aux différents rôles de coureur, starter/chronométrateur, de partenaire d'entraînement/observateur/coach que les repères relevés, seront au service des progrès, pour une meilleure performance et meilleure gestion de l'effort</p>										
Principes d'évaluation	L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support; elle définit les barèmes de performance de part et d'autre de la référence nationale dans les différentes spécialités retenues.										
	AFL1	AFL2	AFL3								
Temporalité	Évalué le jour de l'épreuve										
Points	12 points selon barème défini par l'équipe										
Précisions	8 points selon la répartition choisie par l'élève parmi 3 choix possibles										
	Répartition équilibrée sur 12 points cadrée par un nomogramme entre « Performance maximale » (qui différencie obligatoirement filles & garçons) et « Efficacité technique » (choix justifié du fait de la notion de performance portée par ce champ d'apprentissage).	Choix	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	Choix	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
		a) 2 pts	0 à 0,5	0,75 à 1	1,25 à 1,5	1,75 à 2	a) 6 pts	0 à 1,5	1,75 à 3	3,25 à 4,5	4,75 à 6
		b) 4 pts	0 à 1	1,25 à 2	2,25 à 3	3,25 à 4	b) 4 pts	0 à 1	1,25 à 2	2,25 à 3	3,25 à 4
		c) 6 pts	0 à 1,5	1,75 à 3	3,25 à 4,5	4,75 à 6	c) 2 pts	0 à 0,5	0,75 à 1	1,25 à 1,5	1,75 à 2

Principes d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation (CCF)

Le candidat réalise une course de demi fond d'une distance totale de 1000m chronométrée à la seconde.

2 x 500m avec une récupération de 8 mn (barème 2020) .

Le candidat court sans montre ni chronomètre, mais un temps de passage est donné au 250 m pour le 500 m en recherchant une performance maximale.

Avant l'épreuve/ la ou les courses il annonce : son projet de course sur le premier 500 m

(les temps de passage aux 250m et ses temps globaux aux 500m => prise en compte en AFL2)

A l'issu des courses, Il connaît ses temps de passage et les annonce à l'arrivée. Il peut se référer ensuite aux indicateurs relevés par ses partenaires et aux conseils de ceux ci => Échanges avec les partenaires/observateurs/coach et chronométrateurs.

Le temps cumulé pour les 2 courses, donnent une note de performance qui compte, avec l'efficacité technique pour 12 points . Celle ci repose sur la régularité des courses.

Pour les autres 8 points seront pris en compte principalement au fil de l'eau :

- la mise en œuvre du programme choisi, noté sur le carnet d'entraînement, la régularité des efforts de préparation et de récupération entre et à la fin des courses, la connaissance des temps de passage.

=> au fil de l'eau à partir de la 4ème séance et pendant le CCF

- Au choix à la 3ème/4ème séance : la participation aux rôles de juge/chronométrateur ou coach ou organisateur. Le rôle de partenaire/ observateur étant imposé. Évaluation durant les séances d'entraînement et éventuellement le jour de l'épreuve (à voir par rapport à la gestion du temps)

CA1 AFL1 - Repères d'évaluation

Intitulé		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.		Déclinaison dans l'APSA		Après avoir choisi sa forme de course sur 1000m, il s'agit de 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.												
Option pour l'élève		Le mode de nage, la répartition d'un nombre d'essais de l'épreuve, le type de départ, d'élan, de virage, etc.																
Éléments à évaluer		Degré 1			Degré 2			Degré 3				Degré 4						
Performance Maximale	A	0														Seuil national (immuable)		6
	B	0,1 0,5 1 1,5 2 2,5 3 3,5 4 4,5 5 5,5 6																
		FILLES : 7'08 6'48 6'23 5'58 5'38 5'18 4'59 4'45 4'30 4'20 4'10 4'05 4'00														4		
Meilleure performance dans chacune des réalisations (deux au minimum)	B	GARÇONS : 6'08 5'48 5'23 4'58 4'38 4'18 4'00 3'45 3'30 3'20 3'10 3'05 3'00														3		
		Répartition équilibrée des données chiffrées selon le degré														6		

Efficacité technique <i>Indices techniques traduits par des données chiffrées à construire en équipe</i>	I n d i c a t e u r s	<p><i>Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives</i></p> <p><i>L'élève crée peu de vitesse et la conserve peu</i></p> <p><u>Premier 500m Écart au projet à 5 sec près</u></p> <p>Régularité entre les 2 premiers 250m à 5 sec <u>(somme des écarts)</u></p>	<p><i>Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives</i></p> <p><i>L'élève crée de la vitesse mais la conserve peu</i></p> <p><u>Premier 500m Écart au projet à 4 sec près</u></p> <p>Régularité entre les 2 premiers 250m à 4 sec <u>(somme des écarts)</u></p>	<p><i>Une vitesse utile contrôlée qui sert la coordination des actions propulsives</i></p> <p><i>L'élève crée de la vitesse utile et la conserve</i></p> <p><u>Premier 500m Écart au projet à 3 sec près</u></p> <p>Régularité entre les 2 premiers 250m à 3 sec <u>(somme des écarts)</u></p>	<p><i>Une vitesse maximale, utile qui sert la continuité des actions propulsives</i></p> <p><i>L'élève crée et conserve sa vitesse maximale utile</i></p> <p><u>Premier 500m Écart au projet à 2 sec près</u></p> <p>Régularité entre les 2 premiers 250m à 2 sec (somme des écarts)</p>
Note sur 12 (A et B croisés)		<p>La note globale de l'AFL1 est établie au croisement du niveau de performance et de celui de l'efficacité technique.</p> <p>Elle s'échelonne entre 0 à 12 pts</p>			

CA1 AFL2 - Repères d'évaluation

Intitulé	S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.		Déclinaison dans l'APSA	S'entraîner régulièrement, individuellement et collectivement, Se préparer à la course de son choix correspondant à ses ressources, Respecter les étapes de mise en train pour l'échauffement et la récupération . S'appuyer sur un carnet d'entraînement où figurera un recueil de données précises, montrant la progression réalisée.
	Option pour l'élève			
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3.			
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
INDICAS Carnet d'entraînement Performances	INADAPTÉ	PARTIELLEMENT ADAPTE	ADAPTE	OPTIMISE
	Rituel d'échauffement	Engagement régulier mais rituel incomplet. Assistance nécessaire. P et R stéréotypés.	Rituel de préparation autonome, complet mais perfectible en récupération . Adaptée à effort .	Rituel autonome, progressif et de qualité. Adapté à ses ressources/besoins du moment et enrichi (par des acquis externes)
	Engagement dans les apprentissages :	Engagement parfois irrégulier et perfectible dans un domaine (application, répétition, persévérance) pour développer ou stabiliser des acquis. Utilise des repères externes simples pour choisir, analyser et réguler.	Engagement adapté, autonome, constant avec application et dans le respect des consignes. A bien identifier un point sur lequel travailler . Nombreux indicateurs notés dans le carnet pour des choix, analyses et régulations en rapport avec ses ressources. (Différents temps de course, de passage, FC effort repos ...)	Engagement optimal avec application, répétition et persévérance. Axes de travail variés et adaptés aux besoins Choix, analyse, régulations réfléchis en fonction de repères variés (temps / FC effort, repos, après 3mn / % de VMA...), ciblés pour soi et / autres.
	Carnet d'entraînement	Manque d'engagement dans les phases de répétitions + choix, analyse, régulations inexistantes par manque de données recueillies dans le carnet.	Séquences de travail incomplètes et peu justifiées dans le carnet.	Performances stables sur 1/4 des tentatives. Ne sais pas ses temps de passage
Performances	Performances stables sur 1/4 des tentatives. Ne sais pas ses temps de passage	Performances stables sur 1/3 des tentatives. Ne donne pas tous les temps de passage et/ou fais beaucoup d'erreurs	Performances stables sur 2/3 des tentatives Hésite mais donne globalement tous les temps de passage (tolérance 1 erreur)	
Note sur 2, 4 ou 6	La note de l'AFL2 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint. (cf. grille de répartition en page 1)			

CA1 AFL3 - Repères d'évaluation

Intitulé	Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.		Déclinaison dans l'APSA	Fonctionner en collectif solidaire, en participant aux différents rôles de coureur, starter/chronométrateur, de partenaire d'entraînement/observateur/coach => Ainsi, les repères relevés, seront au service des progrès, pour une meilleure performance et meilleure gestion de l'effort . Vers des actions propulsives efficaces pour une vitesse maximale créée et conservée. L'élève est un un partenaire/observateur puis choisit de jouer le rôle de coach ou enfin d'assurer l'organisation et le starter/chronométrateur.
	Option pour l'élève			
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Rôle (starter, chronométrateur, ...), les partenaires (d'entraînement).			
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
indicas Partenaire : Observateur Starter/Chronométrateur/ Organisateur Coach :	Rôles subis	Rôles aléatoires	Rôles préférentiels	Rôles au service du collectif
	Dynamique négative, Informations prélevées et transmises de façon aléatoires (parfois inutiles) Peu ou pas concentré sur la durée	Informations prélevées et partiellement transmises. Ne permet pas au coureur de suivre les consignes avec justesse et de progresser Des erreurs. Vérifications nécessaires.	Participe activement au recueil de données, dans l'intérêt du coureur. Créé une dynamique. La plupart des aspects essentiels sont renseignés et transmis.	S'engage dans son rôle pour mesurer efficacité du coureur à travers tous les paramètres. Recueil de données sélectionnées, fiables, exploitables et exploitées.
	Peu ou pas concerné, ni concentré Connaît partiellement le règlement.	Hésitant, ne fait pas toujours respecter le règlement.	Sûr, connaît le règlement l'applique et le fait respecter dans son rôle. Assure l'organisation	Sûr, maîtrise le règlement et s' assure que les autres jouent leurs rôles. Anticipe, s'adapte(organisation)
	Pas impliqué dans l'organisation	Parfois distrait. Parfois impliqué	Fiable. Conseils pertinents en fonction de l'analyse de la course et de quelques paramètres. Propositions s'appuient sur des données chiffrées justes. Encouragements constructifs	Efficace. Conseils adaptés, avisés. Leader positif avec des propositions réfléchies et justes à partir des données complètes et fiables. Aide précieuse à la régulation au moment opportun.
Coach :	Passif ou absent. Manque d'attention, conseils inadéquats.	Impliqué de façon intermittente. Des conseils peu pertinents, parfois trop génériques. Encourage surtout !		
Note sur 6, 4 ou 2	La note de l'AFL3 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1)			

Validation (réservé aux IA-IPR)	Motivation et/ou commentaire :
Validée Non validée le : 05/12/2020 par : Jérôme LOUVET	Votre FCA est validée Elle répond aux exigences des nouveaux textes. Attention, cependant à la multitude de critères évalués qu'il faudra peut-être alléger.

CA1 Annexes

Barèmes : les tableaux ci-après peuvent être remplacés par tout autre mise en forme (exigences : Filles/Garçons + respect du seuil national + corrélation Performance/Efficacité technique).

AFL1		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4			
Performance Maximale	A	<i>Barème de l'établissement (temps ou distance mesurée/points)</i>			Seuil national <i>(immuable)</i>	<i>Barème de l'établissement (temps ou distance mesurée/points)</i>		
	Filles							
	Pts	0					1	
	Garçons							
		<i>Précisions</i>						
Performance Maximale	B	<i>Barème de l'établissement (temps ou distance mesurée/points)</i>			Seuil national <i>(immuable)</i>	<i>Barème de l'établissement (temps ou distance mesurée/points)</i>		
	Filles							
	Pts	0					1	
	Garçons							
		<i>Précisions</i>						
Efficacité technique		0	<i>Répartition équilibrée des données chiffrées selon le degré</i>				12	
Efficacité technique	Données chiffrées							

Idée :

Rester sur un 1000m en raison de la préparation qu'ont eu les premières en 2019/2020 et avant (250 m + 500m + 250 m)

Faire les ajustements nécessaires après avoir expérimenté cette épreuve et proposer éventuellement un 2x800m ou un 1000m + 500m1 pour le futur avec une préparation en classe de première

Pour noter l'AFL1 : la performance et l'efficacité technique = une note sur 12 points (6+6) Idée : construire un nomogramme par la suite

Proposer pour la CA1 un menu « physique » cohérent avec : la muscultion le demi-fond (l'hiver) et le basket-ball (Notion de filière énergétique ; travail en lactique)

et dans 2 autres menus : le relais 2x50m à l'automne et au printemps . Ceci pour minimiser les risques de blessures et pour axer sur l'aspect motivationnel du travail collectif en athlétisme (cf fiche relais)

- Le relais => dans un menu où le collectif n'apparaît pas (escalade, badminton, relais)

- Le relais => dans un menu choisi principalement par un public féminin plutôt peu « sportif » mais très appliqué (technique +) (acrosport, badminton, relais)

Ma première idée (refusée!?) était de laisser le choix au élèves de faire un 1000m avec 4x250m ou 2x500m en fonction des barèmes et des ressources identifiées (même si nous ne sommes pas en CA5). Régulièrement nous gérons des groupes de niveaux avec des épreuves adaptées et cela est faisable. Les élèves travaillent en fonction d'un programme (principe de dévolution). D'ailleurs qu'en est il à propos des élèves inaptes partiels : quelles épreuves vont ils passer ?

Je maintiens donc cette idée de choix si vous la validez : 4x250 m avec 2mn de récupération, le barème étant le même que sur le 2x500m. Ce travail intermittent moins dur psychologiquement permet de rester sur la même filière que sur le 2x500m (lactique pour les meilleurs, puissance aérobie pour les moins bons). Les adolescent aiment choisir. Ils s'impliquent mieux si cela vient d'eux !

Si vous acceptez mon idée alors les principes d'élaboration du CCF seraient :

Principes d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation (CCF)

Le candidat réalise une course de demi fond d'une distance totale de 1000m chronométrée à la seconde, suivant 2 modalités au choix :

2 x 500m avec une récupération de 8 mn (barème 2020) ou 4 x 250 m avec une récupération de 2 min (même barème) .

Le candidat court sans montre ni chronomètre, mais un temps de passage est donné au 250 m pour le 500 m et au 125 m pour le 250m en recherchant une performance maximale.

Avant l'épreuve/ la ou les courses il annonce :

- les temps de passage aux 250m/125m et ses temps globaux aux 500m/250m.

A l'issu des courses, Il connaît ses temps de passage et les annonce à l'arrivée. Il peut se référer ensuite aux indicateurs relevés par ses partenaires et aux conseils de ceux ci => Échanges avec les partenaires/observateurs/coach et chronomètres.

Pour 12 points : Le temps cumulé pour les 2 ou les 4 courses, donnent une note de performance sur 6 points qui compte, avec l'efficacité technique pour 6 points .

Pour les autres 8 points seront pris en compte principalement au fil de l'eau:

- la mise en œuvre du programme choisi, noté sur le carnet d'entraînement, la régularité des efforts de préparation et de récupération entre et à la fin des courses, la connaissance des temps de passage.

- Au choix à la 3ème/4ème séance : la participation aux rôles de juge/chronomètreur ou coach ou organisateur. Le rôle de partenaire/ observateur étant imposé. Évaluation durant les séances d'entraînement et éventuellement le jour de l'épreuve (à voir par rapport à la gestion du temps)

Barèmes Course 1000 m

<i>Barème garçons</i>	Points sur 6	<i>Barème filles</i>		<i>Barème garçons</i>	Points sur 6	<i>Barème filles</i>
3'00	6	4'00		4'00	3	5'00
3'01	5,9	4'01		4'03	2,9	5'03
3'02	5,8	4'02		4'06	2,8	5'06
3'03	5,7	4'03		4'10	2,7	5'10
3'04	5,6	4'04		4'14	2,6	5'14
3'05	5,5	4'05		4'18	2,5	5'18
3'06	5,4	4'06		4'22	2,4	5'22
3'07	5,3	4'07		4'26	2,3	5'26
3'08	5,2	4'08		4'30	2,2	5'30
3'09	5,1	4'09		4'34	2,1	5'34
3'10	5	4'10		4'38	2	5'38
3'12	4,9	4'12		4'42	1,9	5'42
3'14	4,8	4'14		4'46	1,8	5'46
3'16	4,7	4'16		4'50	1,7	5'50
3,18	4,6	4'18		4'54	1,6	5'54
3'20	4,5	4'20		4'58	1,5	5'58
3'22	4,4	4'22		5'03	1,4	6'03
3'24	4,3	4'24		5'08	1,3	6'08
3'26	4,2	4'26		5'13	1,2	6'13
3'28	4,1	4'28		5'18	1,1	6'18
3'30	4	4'30		5'23	1	6'23
3'33	3,9	4'33		5'28	0,9	6'28
3'36	3,8	4'36		5'33	0,8	6'33
3'39	3,7	4'39		5'38	0,7	6'38
3'42	3,6	4'42		5'43	0,6	6'43
3'45	3,5	4'45		5'48	0,5	6'48
3'48	3,4	4'48		5'53	0,4	6'53
3'51	3,3	4'51		5'58	0,3	6'58
3'54	3,2	4'54		6'03	0,2	7'03
3'57	3,1	4'57		6'08	0,1	7'08