

Fiche Attendus de Fin de Lycée Pro /CA / Etablissement

Un texte de référence : BO spécial n°1 du 22 janvier 2019

CHAMP d'APPRENTISSAGE : CA n° 1- Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée

Niveau CAP

APSA retenues par l'équipe : MARCHE NORDIQUE

EVALUATION

Epreuve combinée : le jour de l'épreuve, l'élève réalise sa meilleure performance sur deux parcours, les 2 temps seront cumulés pour ensuite être lus dans le barème 1 ou 2 selon F/G (note/7déterminée avec le nomogramme)

PARCOURS 1(à vue) : une boucle de 1 km sur le plat.
/ 50m descente

PARCOURS 2 connu (à vue) : une boucle de 260m sur terrain varié = 80m plat+obstacles / 50m côte / 80m plat

L'élève dispose de 10' de récupération entre les deux parcours.

AFLP		Indicateur Marche Nordique	Niveau 1 initial / insuffisant				Niveau 2 débutant				Niveau 3 débrouillé				Niveau 4 confirmé			
			Degré -		Degré+		Degré -		Degré+		Degré -		Degré+		Degré -		Degré+	
AFLP 1	Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record /7points	Performance chronométrée sur parcours aménagé (plat, montée, descente, obstacle bas) Gestion de l'effort, des ressources sur la durée de l'épreuve /7 pts	Le temps réalisé est important, en cohérence avec le peu de ressources mobilisées. (Vitesse de déplacement aléatoire et entre 11' et 9'/km) Gestion énergétique inadaptée et/ou mobilisation des ressources < capacités				Le temps réalisé est en cohérence avec des ressources modestes mobilisées (entre 10' et 8' /km) Gestion énergétique très irrégulière (accélération inopportunes)				Temps réalisé grâce à la mobilisation des qualités cardio resp OU techniques de marche (entre 8'45' et 7'15 /km) Gestion énergétique fonctionnelle basée sur une répartition homogène				Temps réalisé grâce à la mobilisation des qualités cardio resp ET techniques de marche (entre 7'45/km et 6'40/km) Gestion énergétique efficace avec accélérations opportunes			
		=>Barème 1 1km étbt	11'	10'50	10'40	10'20	10'	9'40	9'20	9'	8'45	8'30	8'15	8'	7'45	7'35	7'25	7'20
		=>Barème 2 1km étbt	9'40	9'25	9'10'	8'55	8'40	8'25	8'10	7'57	7'46	7'35	7'24	7'13	7'02	6'51	6'45	6'40
			0 pt	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts	2.5 pts	3 pts	3.5 pts	4 pts	4.5pts	5 pts	5.5 pts	6pts	6.25pts	6.5pts	7 pts
		=>Barème 1 260m étbt	3'50	3'40	3'30	3'20	3'10	3'	2'50	2'40	2'33	2'26	2'19	2'12	2'07	2'02	1'57	1'52
		=>Barème 2 260m étbt	3'10	3'	2'52	2'45	2'38	2'31	2'24	2'17	2'10	2'05	2'	1'55	1'50	1'47	1'44	1'40
AFLP 2	Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible /5points	Maitrise des techniques : coordination, pose et déroulé du pied, piqué du bâton, poussée sur le bâton. 5pts	Action des bras inexistante Actions bras et jambes non coordonnées ou sans amplitude Techniques peu ou peu maîtrisées.				Action des bras limitée (faible amplitude avant /arrière), action motrice peu dynamique, peu d'amplitude dans le pas				Coordination bras jambes efficace. Exploitation dynamique de la poussée sur le bâton				La propulsion repose sur une répartition efficace de la charge de travail sur les 4 membres. La poussée sur les bâtons et le pas sont optimisés			
			0 →0.5 pt				1 →2 pts				2.5 →4 pts				4.5 → 5 pts			

AFLP 3	S'engager et persévérer dans les efforts pour progresser dans une activité de performance	Investissement dans le travail durant la séquence /2 ou /4 ou /6pts	Peu investi, pas motivé sur une majorité des séances, Irrégularité volontaire dans les perf	Elève investi seulement sous le regard/la demande du professeur	Elève globalement investi et qui cherche une régularité dans ses performances	Elève investi à chaque séance, autonome, donnant le meilleur de lui et qui cherche une progression de ses performances
			0/2 ou 0 à 0,5/4 ou 0 à 1/6	0,5 à 1/2 ou 0,5 à 1,5/4 ou 1 à 2,5/6	1 à 1,5/2 ou 2 à 3/4 ou 3 à 5/6	2/2 ou 3 à 4/4 ou 5 à 6/6
AFLP 4	S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance.	Assumer des rôles : chrono, juge /2 ou /4 ou /6pts	Aucune implication, élève passif, ne connaît pas les besoins de chaque rôle	N'assume qu'un seul rôle, de façon peu maîtrisée : se trompe dans la lecture du chrono et/ou ne sais pas détecter un passage à la course (- de 1 pied au sol).	Maîtrise un rôle selon les recommandations Lecture audible et juste et/ou repère une faute de marche	Assure parfaitement les 2 rôles, élève capable de prendre des initiatives de faire des retours constructifs, pertinents
			0/2 ou 0 à 0,5/4 ou 0 à 1/6	0,5 à 1/2 ou 0,5 à 1,5/4 ou 1 à 2,5/6	1 à 1,5/2 ou 2 à 3/4 ou 3 à 5/6	2/2 ou 3 à 4/4 ou 5 à 6/6
AFLP 5	Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée	Savoir s'échauffer /2 ou /4 ou /6pts	Echauffement incomplet, incohérent et copié sur les autres. Pas de récupération active entre les deux parcours	Echauffement incomplet et/ou illogique Organisation de la récupération aléatoire	Réalise seul un échauffement complet et cohérent Récupération active et organisée	Echauffement autonome avec adaptation éventuelle à ses besoins particuliers ou à des critères extérieurs (météo...) Guide et aide ses camarades Récupération efficace et adaptée à l'effort produit
			0/2 ou 0 à 0,5/4 ou 0 à 1/6	0,5 à 1/2 ou 0,5 à 1,5/4 ou 1 à 2,5/6	1 à 1,5/2 ou 2 à 3/4 ou 3 à 5/6	2/2 ou 3 à 4/4 ou 5 à 6/6
AFLP 6	Identifier ses progrès et situer ses performances culturellement	Situer ses performances dans le cadre de celles qui existent dans d'autres univers. Non notée	Ne connaît pas les critères d'identification des progrès, ni les performances existantes	Connaissance des outils et des performances superficielle	Identifie ses progrès mais ne sais pas se situer/ perf d'autres pratiquants	Identifie ses progrès et situe ses performances / monde sportif MN