**Référentiel CAP – Session 2021**

***Établissement :*** LPo Gallieni ***Commune :*** Toulouse ***RNE*** :0312759f

***Champ d’apprentissage n°1 :*** APSA :…DEMI-FOND………………………………………

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SITUATION D’EVALUATION DE FIN DE SEQUENCE (12 points)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Principes d’élaboration de l’épreuve :**  Sur une piste de 250m en tartan, chaque candidat(e), après un échauffement d’une vingtaine de minutes, doit réaliser une course de 800m, sans montre ni chronomètre. La course se réalise en séries  (4 à 6) de niveau équivalent, départ en couloir excepté celui à la corde ; après 110m, les candidat(e)s se rabattent.  Chacun donne son temps estimé de course avant le départ, en fonction des réalisations du cycle, ainsi que l’estimation de celui réalisé. Un temps intermédiaire à 400m est communiqué  Le jour de l'épreuve finale, la performance produite est mise en corrélation avec le degré de compétence atteint par l'élève dans le premier AFLP pour déterminer la note sur 7 points.  Mesure des sauts : depuis la planche d’appel choisie par l’élève jusqu’à la marque dans la zone de réception autorisée. Plusieurs planches sont aménagées.  Cas de nullité :  Lorsque le 1er bond n’est pas un cloche-pied  Quand le sauteur prend son premier appel au-delà de la limite d’appel et/ou quand il ne retombe pas dans le sable à l’intérieur de la zone de réception. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **AFLP évalués** | **REPERES D’EVALUATION** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Degré 1** | | | | | | | **Degré 2** | | | | | | | **Degré 3** | | | | | | | **Degré 4** | | | | | | | |
| **Positionnement précis dans le degré** | **--** | | | | **+** | | | **--** | | | | **+** | | | **--** | | | | **+** | | | **--** | | | | **+** | | | |
| **AFLP 1** –  AFLP1 décliné dans l’APSA choisie : produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record.  **Note sur 7 points** | Ne produit pas d’efforts ou en-deçà de ses capacités voire abandon.  Ne répartit pas ses efforts de façon régulière (indicateur : tps intermédiaire/tps final) | | | | | | | Ne produit pas régulièrement les efforts favorables à sa réalisation finale (changement brutal de rythme) | | | | | | | Répartit ses efforts sur toute la distance de course.  Tient compte de son temps intermédiaire. | | | | | | | S’engage complètement lors de la course.  Répartit ses efforts en relation avec son temps intermédiaire.  Améliore son record personnel. | | | | | | | |
| **0 point** | | | **1 point** | | | | **2 points** | | | | **3 points** | | | **4 points** | | | | **5 points** | | | **6 points** | | | | | **7 points** | | |
| **La performance Filles**  **Maximale Garçons** | 5’06 | 5’02 | 4’58 | | | 4’54 | 4’50 | | 4’44 | 4’38 | 4’32 | | 4’26 | 4’20 | | 4’14 | 4’10 | 4’06 | | 4’02 | 3’56 | | 3’50 | 3’46 | 3’42 | | | 3’38 | 3’34 |
| 4’24 | 4’16 | 4’08 | | | 4’ | 3’54 | | 3’48 | 3’42 | 3’36 | | 3’31 | 3’24 | | 3’20 | 3’16 | 3’12 | | 3’08 | 3’04 | | 3’ | 2’56 | 2’52 | | | 2’48 | 2’44 |
| **AFLP 2** –Connaître et utiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible. Gestion et qualité de la foulée.  **Note sur 5 points** | Appuis sonores, attaque en talon, foulée rasante et trop lente.  Manque de tonicité, gainage inexistant, actions des bras parasites. Tête qui ballotte.  Course hachée, vitesse qui décroît.  **0 point -------------------------- 0,5 point** | | | | | | | Appuis à plat, amortissement négatif, pied à plat, peu d’amplitude de la foulée, manque d’élévation des genoux.  Actions des bras encore trop perturbatrices.  Dégradation des actions en fin de course.  **1 point ------------------------------- 2 points** | | | | | | | Appuis toniques vers l’avant. Les genoux s’élèvent. Le gainage du buste, le placement de la tête sont positifs sur la majeure partie de la course.  Les bras deviennent efficaces.  **2,5 points ------------------------------ 4 points** | | | | | | | Les appuis et placements des différents segments sont propulseurs et restent efficaces tout au long de la course.  **4,5 points ------------------------------- 5 points** | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **SITUATION D’EVALUATION AU FIL DE LA SEQUENCE D’ENSEIGNEMENT (8 points)** | | | | |
| Seuls 2 AFLP parmi les 4 sont retenus par l’enseignant pour constituer cette partie de la note sur 8 points. | | | | |
| **AFLP évalué** | **Repères d’évaluation** | | | |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **X☐ AFLP3 -** S’engager et persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance Evaluation de l’entrainement  Suivi des séances par recueil de données. | Entraînement inadapté : peu de pratique ou trop sommaire.  Elève isolé.  Pas ou peu de données réelles et donc d’estimation pertinente. | Entraînement régulier mais incomplet dans la durée, cesse la pratique en cas de difficulté.  Elève suiveur.  Estimation approximative d’un temps | Entraînement régulier. Poursuit l’activité lors du passage d’un « cap »ou pour dépasser un élève proche de lui.  Elève acteur  Capable d’estimer les temps de référence | Entraînement régulier.  Elève moteur.  Les estimations sont très proches de la réalité et il est capable de réguler en fonction du temps intermédiaire. |
| **Cas n°1 :6 pts ☐** | 1,5 point | 3 points | 4,5 points | 6 points |
| **Cas n°2 :4 pts ☐** | 1 point | 2 points | 3 points | 4 points |
| **Cas n°3 :2 pts ☐** | 0,5 point | 1 point | 1,5 point | 2 points |
| **X☐ AFLP5 -** Se préparer à un effort intense pour être efficace dans la production d’une performance à une échéance donnée. | Préparation et récupération peu suivies.  Echauffement inadapté à l’effort demandé. | Préparation et récupération irrégulières. Le prof doit le remobiliser.  Echauffement suivi mais inactif entre situations de travail. | Préparation et récupération adaptées à l’effort.  Reste en activité le plus souvent pendant les temps « morts ». | Préparation et récupération adaptées à l’effort.  Gère sa séance en fonction des attentes. |
| **Cas n°1 :6 pts ☐** | 1,5 point | 3 points | 4,5 points | 6 points |
| **Cas n°2 :4 pts ☐** | 1 point | 2 points | 3 points | 4 points |
| **Cas n°3 :2 pts ☐** | 0,5 point | 1 point | 1,5 point | 2 points |