

CA 1 EVALUATION PREMIERE DEMI-FOND : 3 x 500m

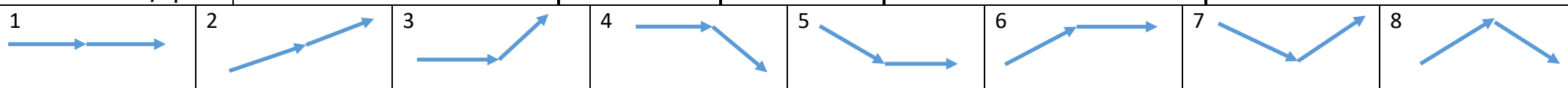


L'épreuve : Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500m (un départ toutes les 10mn) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous et son projet sur le 1^{er} 500m. Il peut la réguler uniquement après C1. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. Le temps cumulé est pondéré par le pourcentage de VMA investi dans les courses. L'AFL 2 et 3 est évalué au fil des séances.

Éléments à évaluer		AFL1 : 16 points																								
Filles	Performances 500	3'15	3'10	3'05	3'00	2'55	2'50	2'46	2'43	2'41	2'40	2'35	2'30	2'26	2'23	2'21	2'20	2'12	2'08	2'05	2'03	2'02	1'57	1'53	1'50	1'48
	Perf cumulées	9'45	9'30	9'15	9'00	8'45	8'30	8'18	8'09	8'03	8'00	7'45	7'30	7'18	7'09	7'03	7'00	6'48	6'24	6'15	6'09	6'06	5'51	5'39	5'30	5'24
	Note Perf / 11 pts	0.5	0.75	1.25	1.5	1.5	1.75	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11
	Note VMA / 1pt	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.5	0.5	0.5	0.5	0.75	0.75	0.75	0.75	0.75	0.75	0.75	1	1	1	1	1	1	1	1
% VMA Investi		125%	140%	150%	68%	70%	73%	75%	77%	80%	83%	85%	87%	88%	90%	93%	95%	98%	100%	103%	105%	106%	107%	108%	110%	120%
Garçons	Note VMA / 1pt	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.75	0.75	0.75	0.75	0.75	0.75	0.75	1	1	1
	Performances 500	2'44	2'38	2'33	2'28	2'23	2'19	2'16	2'14	2'12	2'07	2'02	1'58	1'55	1'53	1'52	1'49	1'47	1'45	1'43	1'42	1'41	1'38	1'35	1'32	1'30
	Perf cumulées	8'11	7'54	7'39	7'24	7'09	6'57	6'48	6'42	6'36	6'21	6'06	5'54	5'45	5'39	5'36	5'27	5'21	5'15	5'09	5'06	5'03	4'54	4'45	4'36	4'30
	Note Perf / 11 pts.	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11

Projet de course / C1 /1pt
1 pt si le projet de course prévu correspond à C1 à +/-3s

Stratégie de course Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée exclusivement à l'issue de la course 1. /3 pts.	La stratégie n'est pas respectée 0 pt	Stratégie partiellement respectée		La stratégie C1-C2-C3 est respectée avec régulation 2.5 pts	La stratégie C1-C2-C3 est respectée sans régulation 3pts
		Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté avec une régulation : 1 pt	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté sans régulation : 2pts		



Un écart de 1'' suffit pour attester d'une variation de vitesse et une tolérance de +/- 2'' valide l'égalité de temps.

Exemple : Une fille a une VMA de 13 km/h et annonce la stratégie 3 le jour de l'évaluation. Elle réalise son 1^{er} 500m en 2'08, le seconde en 2'10 et le dernier en 2'06. Le temps total est donc de 6'24. Elle a annoncé 2'10 en projet sur C1. Par rapport à sa VMA initiale, elle a couru sur les 3 x 500m à 98% de sa VMA. Sa performance de 6'24 (2'08+2'10+2'06) lui donne **6.5/11** , son projet **1pt**, la pondération en VMA investie **0.75pt** et **3pts** en stratégie de course. (=11.25pts en AFL1)
 Elle est classée en degré 3 en AFL 2 et en degré 2 en AFL3 ; **elle obtient donc 1.5pts en AFL2 et 1 point en AFL3.**
Sa note finale en 3x500 est donc de 13.75/20 (11.25+1.5+1).

AFL2 : 2 points

Stratégie d'entraînement: travail foncier, travail d'allure, gestion des récupérations.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p align="center">Entrainement inadapté :</p> <p align="center"><i>Élève passif.</i></p> <p>Pas de stratégie de préparation. N'arrive pas à effectuer sa récupération autre qu'assis.</p>	<p align="center">Entrainement partiellement adapté :</p> <p align="center"><i>Élève suiveur.</i></p> <p>Peu de régulation (Ne tient pas compte de ses temps de passage pour réguler ou non sa prochaine course) Fait sa récupération de manière discontinue (s'assoit, marche, s'assoit)</p>	<p align="center">Entrainement adapté :</p> <p align="center"><i>Élève acteur.</i></p> <p>La récupération s'effectue en marchant, s'intéresse à ses temps de passage pour réguler.</p>	<p align="center">Entrainement optimisé :</p> <p align="center"><i>Élève moteur/leader.</i></p> <p>La récupération est complète et sérieuse (trottine, s'étire, retrouve ses allures de course de 500m)</p>
0.5	1	1.5	2

AFL3 : 2 points

Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

RÔLES Je suis capable d'aider sur :	Degré 1 Rôles subis	Degré 2 : Rôles aléatoires	Degré 3 : Rôles préférentiels	Degré 4 : Rôles au service du collectif
L'Echauffement	Suis le groupe	Intervient ponctuellement	Prend en charge l'échauffement	Prend en charge l'échauffement, donne des conseils, corrige.
Le rôle d'Observateur / chronomètreur (temps de passage, gestion des récupés)	Faible investissement. Il n'aide pas ou très peu son coureur (aucune anticipation des communications, des oublis, voix faible et inaudible pour le coureur).	Investissement aléatoire. Se déconcentre assez vite. Manque de rigueur	Est investi dans son rôle et dans la durée. Il participe aux progrès réalisés par le coureur en communiquant de façon précise et claire les informations chronométriques et intervient parfois sur la récupération	Est investi dans son rôle et dans la durée. Il aide le coureur en communiquant des informations chronométriques précises et claires. Observe les courses, conseille et participe à la gestion de sa récupération.
pts	0.5	1	1.5	2