

CA 1 EVALUATION TERMINALE DEMI-FOND : 3 x 500m 2023

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. 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 donne une note de performance, l'efficacité technique est chiffrée avec le pourcentage de VMA investi dans les courses et les écarts de temps entre les 500m. Une partie de l'AFL2 peut être évalué le jour de l'épreuve, le reste (AFL2et 3) au fil de la séquence.



Éléments à évaluer		AFL1 : 12 points																								
		DEGRE 1						DEGRE 2						DEGRE 3						DEGRE 4						
AFL 1 PERF /6PTS	Performances Filles	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	2'16	2'12	2'08	2'05	2'03	2'02	1'57	1'53	1'50	1'48	1'47	1'46
	3X500 m	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	6'36	6'24	6'15	6'09	6'06	5'51	5'39	5'30	5'24	5'21	5'18
	Performances Garçons	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	1'29	1'28
	3X500 m	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	4'27	4'24
	NOTE/ 6pts.	0	0.25	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4	4.25	4.5	4.75	5	5.25	5.5	5.75	6
AFL 1 EFFICACITE TECHNIQUE /6PTS	L'efficacité technique L'indice chiffré révèle :	Un manque de vitesse qui ne permet pas la sollicitation de la filière cible.						Une vitesse qui atteste d'une sollicitation incomplète de la filière cible.						Une vitesse qui atteste d'une sollicitation effective de la filière cible.						Une vitesse qui atteste d'une sollicitation maximale de la filière cible.						
	% VMA Investi Filles	Sup à 135%	60%	65%	70%	75%	78%	80%	83%	85%	90%	93%	95%	100%	105%	107%	110%	115%								
	% VMA Investi Garçons	Sup à 135%	60%	65%	70%	80%	85%	90%	93%	95%	98%	100%	105%	108%	110%	115%	118%	120%								
	NOTE/ 2pts.	0	0.25	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.75	1	1.2	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2								
	Cumul des écarts de temps des 500m/moyenne tps	27''	26''	25''	24''	22''	20''	18''	16''	14''	13''	12''	11''	10''	8''	6''	4''	3''								
NOTE/ 4pts.	0	0.25	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4									

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 obtient en performance **3.75/6pts avec** 6'24 (2'08+2'10+2'06).

Par rapport à sa VMA initiale, elle a couru sur les 3 x 500m à 98% de sa VMA et a cumulé 4 secondes d'écart de temps.

Elle obtient 1.5/2pts en VMA investie et 3.75/4pts en cumul des écarts.

Sa note d'AFL1 est donc de 9/12pts

Elle a choisi à la 3^{ème} séance la répartition des points : AFL 2 sur 4 points et AFL 3 sur 4 points.

Elle est classé en degré 3 en AFL 2 et en degré 3 en AFL3 ; **elle obtient donc 3 pts en AFL2 et 3 pts en AFL3.**

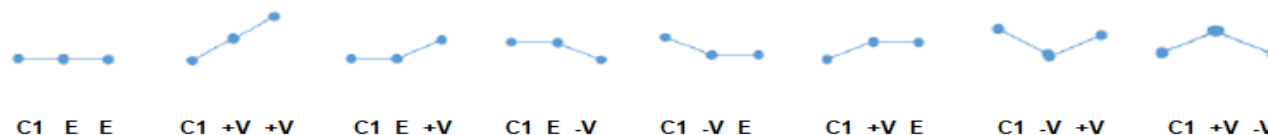
Sa note finale en 3x500 est donc de 15 /20 (9+3+3).

AFL2 Stratégie d'entraînement en fonctions de ses points forts ou faibles pour être performant le jour J : travail foncier, travail d'allure, gestion des récupérations.

AFL2 STRATEGIE DE COURSE + Récupération +entraînement

Codes stratégie

C1 pour Course 1
E pour vitesse égale
+V pour plus vite
-V pour moins vite



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

Le jour J : Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessus. Elle peut être régulée exclusivement à l'issue de la course 1.

Degré 1

La stratégie n'est pas respectée
OU

Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté **avec une régulation** : 0.25

Degré 2

Stratégie partiellement respectée

Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté **sans régulation** 0.5

Degré 3

La stratégie C1-C2-C3 est respectée **avec régulation** 0.75

Degré 4

La stratégie C1-C2-C3 est respectée **sans régulation** 1

Au fil de la séquence :
 A l'aide du carnet d'entraînement ou des fiches utilisées

Entraînement inadapté :
Élève passif.

Ne s'interroge pas sur ses points forts ou faibles.
 Pas de stratégie de préparation.

Préparation et récupération aléatoires.
 N'arrive pas à effectuer sa récupération autrement qu'assis

Entraînement partiellement adapté :
Élève suiveur.

Travail choisi en fonction le plus souvent de ses envies et non de ses besoins (Efforts consentis à moindre coût)
 Peu de régulation (Ne tient pas compte de ses temps de passage pour réguler ou non sa prochaine course)
Préparation et récupération stéréotypées.
 Fait sa récupération de manière discontinue (s'assoit, marche, s'assoit)

Entraînement adapté :
Élève acteur.

Tps important accordé aux pts faibles. Progrès réels sur le pt faible. (Cherche à améliorer l'efficacité de ses actions, travail sur différentes allures).
Préparation et récupération adaptées à l'effort.
 La récupération s'effectue en marchant, s'intéresse à ses temps de passage pour réguler.

Entraînement optimisé :
Élève moteur/leader.

Objectifs atteints de façons assez régulières. Travail sur différentes allures et souvent élevées.
Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi.
 La récupération est complète et sérieuse (trottine, s'étire, retrouve ses allures de course)

AFL3 Choisir et assumer **UN ROLE SUR LES 2 PROPOSES** 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 / chronométrateur (temps de passage, gestion des récu)	Faible investissement. Il n'aide pas ou très peu son coureur (aucune anticipation des communications, des oublis, voix faible et inaudible pour le coureur). Aucun temps identique aux évaluateurs	Investissement aléatoire. Se déconcentre assez vite. Manque de rigueur Un temps identique aux évaluateurs	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 Deux temps identique aux évaluateurs	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. 3 temps identique aux évaluateurs
Choix répartition des points AFL2/AFL3				
2PTS	0.5	1	1.5	2
4PTS	0	2	3	4
6PTS	1.5	3	4.5	6