

NOM : ..... Prénom : .....

# FICHE AIDE EVALUATION AFL2 et AFL 3

Attendus de fin de Lycée	<p>- <b>AFL 2</b> : Stratégie d'<b>entraînement</b> en fonctions de ses points forts ou faibles en rapport avec les <b>facteurs de performance</b> : travail foncier, travail d'allure, gestion des récupérations.</p> <p>- <b>AFL 3</b> : « <b>Choisir et assumer les rôles</b> qui permettent un fonctionnement <b>collectif solidaire</b> »</p>
--------------------------	--

Repères de progressivité	AFL 2				AFL 3							
	Se préparer		S'entraîner		L'Echauffement		Le rôle d'Observateur / chronométrateur		Le rôle de coach/ partenaire d'entraînement :			
<b>DEGRE 1</b>	*Je ne travaille pas mes pts faibles. *Je travaille plutôt en fonction de mes envies et non de mes besoins. *Je n'atteins pas mes objectifs.		*Je fais ma récupération de manière discontinuée: Je reste assis ou sur place, je marche un peu. *Je ne tiens pas compte de mes temps de passage pour réguler ou non ma prochaine course/séance: temps prévus/tps réalisés.		*Je suis le groupe, car je n'ai pas les connaissances pour faire seul.		*Je ne m'investis pas ou peu avec mon partenaire (aucune anticipation des communications, des oublis, voix faible et inaudible pour le coureur) sur les tps de passage, tps de récupération...		*Je ne m'intéresse pas au travail de mon partenaire, je ne l'attends pas, ne l'aide pas et ne le corrige pas.			
<b>DEGRE 2</b>	*Je travaille un peu mes pts faibles. *Je fais quelques efforts mais j'arrête quand c'est trop difficile. *J'atteins un peu mes objectifs sans savoir pourquoi.		*Je fais ma récupération de manière discontinuée: Je reste assis ou sur place, je marche un peu. * J'arrive à réguler un peu (/à mes temps de passage pour réguler ou non ma prochaine course).		* Je suis le groupe mais j'interviens ponctuellement pour proposer des exercices.		*Je m'investis de manière aléatoire. *Je me déconcentre vite et je manque de rigueur dans l'observation de mon partenaire (je n'arrive pas à donner des critères précis).		*Je m'entraîne avec mon binôme, lui explique si nécessaire l'exercice, sans toujours utiliser le vocabulaire adapté / à l'attitude de course.			
<b>DEGRE 3</b>	*Je travaille mes points faibles (techniques de courses, respiration...) et j'arrive à progresser. *J'atteins mes objectifs de façon assez régulières.		*Je récupère toujours en marchant, et m'intéresse à mes temps de passage pour réguler. *Je cherche à améliorer l'efficacité de mes actions, travail sur différentes allures.		*Je prend en charge l'échauffement.		*Je m'investis dans mon rôle et dans la durée. *Je participe aux progrès réalisés par mon binôme en communiquant de façon précise et claire les informations observées ou chronométriques et intervient parfois sur la récupération.		*Je m'entraîne avec son partenaire, le conseille, l'encourage, voir même le corrige lorsqu'il constate des difficultés liées à l'attitude de course (bras, tête, gainage, pieds...)			
<b>DEGRE 4</b>	*Je travaille mes points faibles et Je me prépare de manière optimale (semaine, jour, heure avant) par rapport à mes ressources. *J'atteins toujours mes objectifs.		*Je gère ma récupération entre les courses en trotinant et en reprenant des allures de courses pour me préparer à l'effort suivant. *Je travaille sur différentes allures et souvent élevées.		*Je prend en charge l'échauffement, donne des conseils, corrige pour mon binôme, groupe.		*J'aide le coureur en communiquant des informations chronométriques précises et claires. J'observe les courses, conseille et participe à la gestion de sa récupération.		*Je suis un partenaire ressource, je m'entraîne avec mon binôme, le conseille, le motive, le corrige, tout en aiguillant également les autres coureurs du groupe (pendant phase de récup).			
<b>EVALUATION ELEVE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>EVALUATION PROF</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

