

CA 1 EVALUATION TERMINALE 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 **son projet de performance** et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut la réguler uniquement après C1.

Les candidats courrent 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. Une variation d'allure trop importante entre les 500m sera pénalisée, ainsi que le non-respect de la stratégie. L'AFL 2 et 3 est évalué au fil des séances.



Eléments à évaluer		AFL1 : 12 points																									
Filles	Performances		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
			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
																		X									
	% VMA Investi		150%	140%	130%	68%	70%	73%	75%	77%	78%	79%	80%	83%	85%	87%	90%	93%	95%	98%	100%	103%	105%	107%	110%	113%	115%
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
			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
	% VMA Investi		150%	140%	130%	68%	70%	75%	80%	83%	85%	88%	90%	93%	95%	98%	100%	103%	105%	106%	108%	109%	110%	113%	115%	118%	120%
NOTE/ 11 pts.		1	1.25	1.5	1.75	2	2.5	3	3.5	4	4.25	4.5	5	5.5	5.75	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	
Efficacité Technique : cumul des écarts de temps		24''	23''	22''	21''	20''	19''	18''	17''	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3			2	
Maîtrise des allures en sec (répartition de l'effort)																											
L'efficacité technique L'indice chiffré révèle :		Un manque de vitesse qui ne permet pas la sollicitation de la filière cible (PMA)				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.													
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. Sur 1 pts.		La stratégie n'est pas respectée 0 pt				Stratégie partiellement respectée				La stratégie C1-C2-C3 est respectée avec régulation 0,75 pts				La stratégie C1-C2-C3 est respectée sans régulation 1 pts													
1	2	3	4	5	6	7	8																				
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, la seconde en 2'10 et le dernier en 2'06. Le temps total est donc de 6'24.

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.

Sa performance de 6'24 (2'08+2'10+2'06) est d'abord pondérée par le % de VMA investi, puis par la maîtrise des allures : elle obtient donc **8/11 pts en AFL1**.

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 2 en AFL3 ; elle obtient donc **3pts en AFL2 et 2 points en AFL3**.

Sa note finale en 3x500 est donc de 13 /20 (8+3+2).

AFL2 : 2 / 4 / 6 points

Stratégie d'entraînement en fonctions de ses points forts ou faibles en rapport avec les facteurs de performance : travail foncier, travail d'allure, gestion des récupérations.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Entrainement inadapté : <i>Préparation et récupération aléatoires. Élève passif.</i> Ne s'interroge pas sur ses points forts ou faibles. Pas de stratégie de préparation. N'arrive pas à effectuer sa récupération autre qu'assis	Entrainement partiellement adapté : <i>Préparation et récupération stéréotypées. Élève suiveur.</i> Tps insuffisant accordé aux pts faibles. 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) Fait sa récupération de manière discontinue (s'assoit, marche, s'assoit)	Entrainement adapté : <i>Préparation et récupération adaptées à l'effort. Élève acteur.</i> Tps important accordé aux pts faibles. Progrès réels sur le pt faible. (Cherche à améliorer l'efficacité de ses actions, travail sur différentes allures). La récupération s'effectue en marchant, s'intéresse à ses temps de passage pour réguler.	Entrainement optimisé : <i>Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi. Élève moteur/leader.</i> Objectifs atteints de façons assez régulières. Travail sur différentes allures et souvent élevées. Préparation adaptée à l'effort et à soi La récupération est complète et sérieuse (trottine, s'étire, retrouve ses allures de course)

AFL3 : 2 / 4 / 6 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 / chronométreur (temps de passage, gestion des récups)	Faible investissement. Il n'aide pas ou très peu son coreur (aucune anticipation des communications, des oublis, voix faible et inaudible pour le coreur).	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 coreur 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 coreur en communiquant des informations chronométriques précises et claires. Observe les courses, conseille et participe à la gestion de sa récupération.
Le rôle de coach/ partenaire d'entraînement :	Il ne s'intéresse pas à son partenaire, ne l'attend pas, ne le corrige pas.	Il s'entraîne avec son binôme, lui explique si nécessaire l'exercice, sans toujours utiliser le vocabulaire adapté / à l'attitude de course.	Il s'entraîne avec son partenaire, le conseille, l'encourage, voit même le corrige lorsqu'il constate des difficultés liées à l'attitude de course (bras, tête, gainage, pieds...)	Il est un partenaire ressource, il s'entraîne avec son binôme, le conseille, le motive, le corrige, tout en aiguillant également les autres coureurs du groupe (pendant phase de récup).

Points AFL2/AFL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
2 pts	0,5	1	1,5	2
4 pts	1	2	3	4
6 pts	1,5	3	4,5	6

Le choix de la répartition des points AFL 2 et AFL 3 se fait à la 3^{ème} séance.