

AFL du champ d'apprentissage	Déclinaison de l'AFL dans l'activité	Connaissances, Capacités, Attitudes travaillés dans l'APSA pour atteindre les AFL (ou éléments prioritaires)		Niveau 1				Niveau 2				Niveau 3				Niveau 4			
AFL1 : <i>S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision. 12 points</i>	S'engager pour produire une performance maximale sur une série de trois efforts continus d'1mn 30 en visant des % allures de marche optimales autorisées.	<i>Réaliser son projet et maîtriser des allures de marche sur des durées de marche d'1min 30</i> <i>Adopter une attitude de marche efficace.</i>	Performance maximale cumulée des 3 temps en % de VMMA	< 65%		70%		75%		80%		85%		90%		95%		100% >	
			NOTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
			Efficacité technique	L'écart entre la marche la plus lente et la marche la plus rapide est supérieur à 26m.				L'écart entre la marche la plus lente et la marche la plus rapide se situe entre 13m et 25m.				L'écart entre la marche la plus lente et la marche la plus rapide se situe entre 6m et 12m.				L'écart entre la marche la plus lente et la marche la plus rapide est inférieur à 5m.			
			38m	34	30	26	25	21	17	13	12	10	8	6	5	4	3m		
AFL2 : <i>S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. 2, 4 ou 6 points (au choix de l'élève) Evalué au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve</i>	Répéter et persévérer dans des efforts individuels prolongés et intenses en respectant les paramètres de la charge de travail.	Produire un carnet d'entraînement. Construire un échauffement et une récupération cohérente pour être prêt à la pratique. Construire et réguler son projet d'allure.	Le carnet d'entraînement est partiellement complété.				Le carnet d'entraînement est complété très simplement.				Le carnet d'entraînement est complété avec sérieux avec des détails.				Le carnet d'entraînement est complété avec soin, choix, régulations et analyses sont personnalisés				
			Préparation aléatoire et récupération incomplète				Préparation et récupération stéréotypées				La préparation et la récupération sont adaptées à l'effort				Préparation adaptée à l'effort et progressive. La récupération est optimale pour performer.				
			Le projet de marche est méconnu, non prévu.				Le projet de marche est identique à celui du camarade.				Le projet de marche est prévu et construit.				Le projet de marche est anticipé et réalisé.				

AFL3 : <i>Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.</i> <i>2, 4 ou 6 points (au choix de l'élève)</i> <i>Évalué au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve</i>	Assumer le rôle de chronomètreur-conseiller/coach pour aider ses camarades à s'entraîner.	<i>Donner des retours pertinents sur l'allure de marche et la gestion de marche au regard des indicateurs temporels et spatiaux (plots, temps de passage, performance finale...)</i> <i>Savoir chronométrer avec précision.</i>	La concentration du coach est limitée. Les observations sont partielles et/ou erronées, (besoin de l'enseignant.) Les échanges entre le marcheur et le coach sont peu nombreux et courts. Erreurs de chronométrage régulières par manque de concentration sur son rôle. Aucune exploitation	La concentration décroît au cours de la séance. Les observations sont hésitantes et centrées sur les mêmes critères. (Besoin de confirmation auprès de l'enseignant) Les échanges entre le marcheur et le coach sont simples relevant de constats. Chronométrage effectué correctement mais faible exploitation de ces données pour conseiller.	La concentration est constante sur toute la séance. Les observations sont justes prenant en cause plusieurs critères en même temps. Les échanges entre le marcheur et le coach sont réguliers avec une recherche d'hypothèses. Chronométrage précis, temps donné au bon moment et exploité pour donner un conseil.	La concentration est permanente. Les observations sont variées et adaptées au marcheur. Les échanges entre le marcheur et le coach sont nombreux et argumentés. Chronométrage précis et plusieurs temps pris pour mieux conseiller le marcheur sur sa gestion de marche.
--	---	---	--	---	--	--

Situation révélatrice de l'AFL APSA :	En marche sportive, chaque candidat réalise 3 marches de 1min 30 (récupération 8 mn maximum entre chaque marche), chronométrées à la seconde près par un enseignant. Les candidats marchent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué au bout de 45 sec. Après l'échauffement et avant la première marche, le candidat élabore un projet adapté à ses ressources et les savoirs intégrés au cours de la séquence pour réaliser la meilleure performance sur cette enchaînement de marches. Pour cela il indique sur une fiche la distance visée sur le premier temps de 1min 30. Après la première marche, il note sur sa fiche la distance visée pour le deuxième temps de 1min 30. Au cours de la séquence, le candidat doit savoir chronométrer, observer et conseiller des camarades pour les aider à s'entraîner. Comme pour toutes les activités athlétiques, la performance indiquée sur le barème doit avoir été atteinte pour obtenir les points correspondants. Les équipes d'EPS ont libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires. Il est important de déterminer le contrat santé de marche (allure maximale autorisée), en fonction des données du certificat médical. Pour cela un test de Vitesse Maximale de Marche Autorisée (VMMA) peut être réalisé préalablement à l'épreuve : cette vitesse doit être identifiée au moins à 2 reprises au cours du cycle d'enseignement en parcourant la plus grande distance possible en 10 séquences de marche de 36 secondes chacune, entrecoupées de 24 secondes de récupération. Un balisage par des plots tous les 10 mètres permettra la lecture directe de la vitesse en km/h (8 plots atteints = 8 km/h). La VMMA est définie en faisant la moyenne des 10 résultats obtenus. Durant la séquence, pour l'AFL2, les élèves seront évalués sur : -La tenue de leur carnet d'entraînement (précisant les éléments d'un échauffement, les séances réalisées, les points travaillés avec un bilan de séance.) -La construction et la réalisation d'une séance de travail spécifique par rapport à un thème en utilisant l'ensemble des paramètres de la charge de travail. -Éventuellement, le jour de l'épreuve, les élèves pourront être évalués sur leur échauffement individualisé et la cohérence et la réalisation de leur projet de course.
---	---

Durant la séquence, pour l'AFL3, les élèves seront évalués sur :

- la qualité des fiches d'observation complétées,
- leur efficacité en tant que chronométreur
- la qualité d'interaction avec leur binôme.
- Eventuellement, le jour de l'épreuve, les élèves pourront être évalués sur le dynamisme et la qualité des retours effectués lors de l'échauffement spécifique.

Les choix possibles pour l'élève :

AFL1 : en tant que marcheur : choix du temps de récupération.

AFL2 : en tant qu'entraîné : choix du thème de travail pour la séance parmi une liste donnée. Choix de stratégies par rapport à l'évolution de ses distances parcourues.

AFL3 : Choix du rôle de chronométreur ou observateur-coach, starter-chronométreur selon les thèmes de séances.

AFL2 et 3 : choix de la répartition des points : 6-2, 4-4 ou 2-6

Distance en mètres pour 1min 30 et performance cumulée 3 x 1min 30																						
VMMA	100%		95%		90%		85%		80%		75%		70%		65%		60%		55%		50%	
5 km/h	125	375	118,75	356,25	112,5	337,5	106,25	318,75	100	300	93,75	281,25	87,5	262,5	81,25	243,75	75	225	68,75	206,25	62,5	187,5
5.5 km/h	138	413	130,63	391,88	123,8	371,3	116,88	350,63	110	330	103,13	309,38	96,25	288,8	89,375	268,13	82,5	248	75,625	226,88	68,75	206,3
6 km/h	150	450	142,5	427,5	135	405	127,5	382,5	120	360	112,5	337,5	105	315	97,5	292,5	90	270	82,5	247,5	75	225
6.5 km/h	163	488	154,38	463,13	146,3	438,8	138,13	414,38	130	390	121,88	365,63	113,8	341,3	105,63	316,88	97,5	293	89,375	268,13	81,25	243,8
7 km/h	175	525	166,25	498,75	157,5	472,5	148,75	446,25	140	420	131,25	393,75	122,5	367,5	113,75	341,25	105	315	96,25	288,75	87,5	262,5
7.5 km/h	188	563	178,13	534,38	168,8	506,3	159,38	478,13	150	450	140,63	421,88	131,3	393,8	121,88	365,63	113	338	103,13	309,38	93,75	281,3
8 km/h	200	600	190	570	180	540	170	510	160	480	150	450	140	420	130	390	120	360	110	330	100	300
8.5 km/h	213	638	201,88	605,63	191,3	573,8	180,63	541,88	170	510	159,38	478,13	148,8	446,3	138,13	414,38	128	383	116,88	350,63	106,3	318,8
9 km/h	225	675	213,75	641,25	202,5	607,5	191,25	573,75	180	540	168,75	506,25	157,5	472,5	146,25	438,75	135	405	123,75	371,25	112,5	337,5
9.5 km/h	238	713	225,63	676,88	213,8	641,3	201,88	605,63	190	570	178,13	534,38	166,3	498,8	154,38	463,13	143	428	130,63	391,88	118,8	356,3
10 km/h	250	750	237,5	712,5	225	675	212,5	637,5	200	600	187,5	562,5	175	525	162,5	487,5	150	450	137,5	412,5	125	375
10.5 km/h	263	788	249,38	748,13	236,3	708,8	223,13	669,38	210	630	196,88	590,63	183,8	551,3	170,63	511,88	158	473	144,38	433,13	131,3	393,8
11 km/h	275	825	261,25	783,75	247,5	742,5	233,75	701,25	220	660	206,25	618,75	192,5	577,5	178,75	536,25	165	495	151,25	453,75	137,5	412,5