

## Principes d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation (CCF)

Challenge du 2800 mètres par équipes de 2 : Parcourir la distance le plus vite possible

Les élèves sont regroupés par équipe de deux à une vitesse en km/h identique voir proche à 1km/h près. Les élèves ont 5 minutes pour établir une stratégie de course.

**AVANT le début de l'épreuve**, l'équipe annonce son temps sur le 2800 mètres. (Ecart du temps de projet pris en compte dans l'AFL2 )

Le choix de l'élève qui court en premier dans l'équipe le 3X400 m est laissé au libre choix des élèves. Une fois ses 3 courses effectuées, ils échangent les rôles.

L'épreuve consiste en la réalisation pour chaque élève d'un 3 x 400m chronométré par un enseignant **ET par le coach** coéquipier de l'élève à la seconde à raison d'une course toutes les 10 minutes chronométrée à la seconde.

Les élèves réalisent leurs courses sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné au **coureur par son coach au 200m et au 400 m**. ( Vérification des temps par les juges ). **Les temps des enseignants seront les seuls pris en compte pour l'épreuve.**

L'élève va donc devoir adopter, maintenir, réguler une intensité d'allure sur le 3X400 M. pour performer individuellement **AFL1** et collectivement **AFL2**.

Il sait :

- S'échauffer et récupérer activement.
- Relever des indices, conseiller/coacher un partenaire coureur et courir intensément afin de prévoir, réguler et réaliser un plan de course dans le but d'éviter des écarts d'allures, de projet pour performer sur 3x400m individuel et par équipe. Juger la prestation d'une équipe, d'un élève de son groupe classe. ( Indice technique du coureur et l'efficacité de l'utilisation du chronomètre )

Un espace est dédié à : (Ces temps d'échauffement et de récupération sont observés et évalués par l'enseignant).

- L'échauffement pendant une durée de 15/20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par les professeurs.
- La récupération Active après les deux premiers 400 m sous forme de 3 ateliers : Récupération active en marchant, Les étirements activo-dynamiques ou passifs , La remise en route à l'aide d'une course Lente.

**Pour l'AFL1 : Performance individuel.** Les élèves sont évalués en référence à 3 indicateurs : élément 1 - élément 2 et l'indice technique.

- **L'élément 1** : Correspond à la meilleure performance sur 400 m (parmi C1,C2,C3)
- **L'élément 2** ; correspond à l'**indice de stabilisation de la performance**. L'indicateur est le différentiel entre le temps réalisé sur 400 m en ( C1,C2,C3 ) et les 2 autres.

Exemple : si le meilleur temps est réalisé en C2 ALORS L'INDICATEUR RETENU est :  $(C1 - C2) + (C3 - C2)$



-**L'AFL 1** «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» permet d'évaluer la capacité de l'élève à produire le plus haut degré de performance possible.

-**L'AFL2** «S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance» permet d'évaluer la capacité de l'élève à :

Se préparer, récupérer à un effort spécifique

Construire et réguler un projet de course pour performer individuellement et collectivement

- **L'AFL 3** : permet d'évaluer le Rôle de coach/Partenaire d'entraînement, Juge, Chronométrateur tout au long de la séquence

CA1		AFL1 - Repères d'évaluation																								
Intitulé		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.										Déclinaison dans l'APSA		Enchaîner lucidement trois courses de 400 mètres à la plus grande vitesse possible pour réaliser la meilleure performance. Il s'agira de se préparer et récupérer efficacement face à l'effort sur une série de course dont l'allure est anticipée avec des actions propulsives maîtrisées. Stabiliser sa performance en perdant le moins de temps possible lors des 3 répétitions de 400m.												
Éléments à évaluer		Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4									
Performance Maximale <b>Elément 1</b>	 Vitesse	2.13	2.10	2.07	2.04	2.01	1.58	1.55	1.53	1.51	1.49	1.47	1.45	1.43	1.41	1.40	1.39	1.38	1.37	1.36	1.35	1.34	1.33	1.32	1.31	1.30
	Tps meilleur perf (cocher x)																									
	 Vitesse	1.58	1.56	1.54	1.52	1.50	1.48	1.46	1.44	1.42	1.40	1.38	1.36	1.34	1.32	1.29	1.26	1.23	1.20	1.17	1.14	1.12	1.11	1.09	1.07	1.05
<b>AFL 1 : 12 POINTS</b>		0	0,5	1	1,5	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	11,5	12
<b>Différentiel en secondes</b>		41	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
<b>Elément 2</b> Stabilisation de la performance (cocher la case X)																										
<b>Efficacité technique</b>		Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives.					Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives.					Une vitesse utile contrôlée, qui sert la coordination des Actions Propulsives.					Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives									
		0	0,5	1	1,5	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	11,5	12
<b>L'indice technique : 4 items</b>		Course en accordéon saut en début ou en fin Dégradation progressive et parfois brutale de la performance à chaque tentative Obliger d'allonger le temps de récupération ou de supprimer une tentative Arrêt/Marche parfois reprise ou Abandon					<b>PIED</b> : le déroulement du pied est long au sol et complet, avec une grande phase d'amortissement. <b>FOULEE</b> : petite en amplitude d'où un temps de suspension très faible. L'amplitude de la foulée n'excède pas 1 mètre. <b>BRAS</b> : ils sont collés au corps, points serrés à hauteur de poitrine ou alors, ballants le long du corps. <b>RESPIRATION</b> : expiration peu active et inspiration insuffisante pour répondre à l'exercice demandé. <b>ATTITUDE</b> : élève passif (regard orienté vers le sol) et crispé, qui subit la course.					<b>PIED</b> : le déroulement du pied est complet mais le temps de contact au sol est plus court. <b>FOULEE</b> : elle gagne en amplitude avec un début d'apparition de cycle arrière. <b>BRAS</b> : toujours près du corps, mais à hauteur de nombril, sans crispation excessive, avec une rotation latérale. <b>RESPIRATION</b> : l'expiration est active mais anarchique, prise de conscience du rôle de l'inspiration qui se fait plus importante. <b>ATTITUDE</b> : engagement du grand axe du corps vers l'avant mais de manière peu économique.					<b>PIED</b> : à plat, appuis plus dynamique et tonique. <b>FOULEE</b> : plus adaptée à la course en terme d'amplitude (> à 1m50) avec un début de poussée et un engagement du genou vers l'avant. <b>BRAS</b> : ils sont dans l'axe, actifs et favorisent la propulsion. <b>RESPIRATION</b> : expiration complète et inspiration active, cadencées toutes deux sur la foulée. <b>ATTITUDE</b> : engagement et alignement du grand axe du corps vers l'avant.									

CA1		AFL2 - Repères d'évaluation			
Intitulé	S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	Déclinaison dans l'APSA	<i>S'échauffer pour enchaîner des courses en réalisant sa meilleure performance possible.  S'engager à une allure optimale en se basant sur les temps et ressentis précédents et persévérer pour finir l'épreuve  Se mettre en projet en préparant et en régulant son activité pour produire une performance optimale à une échéance donnée.</i>		
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3.				
Éléments à évaluer	<b>Degré 1</b> 0 à 0,5 point 0 à 0,75 point 0 à 1,25 point	<b>Degré 2</b> 0,75 à 1 point 1 à 1,75 point 1,5 à 2,75 points	<b>Degré 3</b> 1,25 à 1,5 point 2 à 3 points 3 à 4,5 points	<b>Degré 4</b> 1,75 à 2 points 3,25 à 4 points 4,75 à 6 points	
<b>Se préparer, récupérer à un effort spécifique</b> A l'aide d'un recueil de données (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)	<b>Mise en train inexistante voir aléatoires</b> Mobilisations musculaires, posturales et articulaires incomplètes	<b>Mise en train stéréotypés</b> Mobilisations musculaires, posturales et articulaires incomplètes	<b>Mise en train progressive</b> Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve <b>Récupération active après l'effort</b> (marche - étirements actifs) <b>La récupération entre les Courses</b> intègre une remise en activité, notamment basée sur les allures à reproduire	<b>Mise en train progressive</b> Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve <b>Récupération active après l'effort</b> (marche - étirements actifs) <b>La récupération entre les courses</b> intègre une remise en activité, notamment basée sur les allures à reproduire	
<b>Construire et réguler un projet de course pour performer individuellement et collectivement</b> A l'aide d'un recueil de données (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)	<b>Entraînement inadapté :</b> Élève isolé Fiche : De nombreuses erreurs sur le recueil de résultats et non exploitable Entraînement inadapté Choix, analyses et régulations inexistantes. Pas de projet renseigné ou établi au Hasard <b>Ecart &lt;15+ sec par équipe</b>	<b>Entraînement partiellement adapté :</b> Élève suiveur Fiche incomplète, erreur dans les résultats. Projet peu cohérent reposant essentiellement sur son coach Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples. <b>15 sec &lt; Ecart &gt; 10 sec par équipe</b>	<b>Entraînement adapté :</b> Élève acteur. Projet sur ou sous-estimé avec l'aide de son coach Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. <b>9 sec &lt;Ecart &gt; 6 sec par équipe</b>	<b>Entraînement optimisé :</b> Élève moteur/leader. Projet Ciblé, confirmé par le coach Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. <b>5 sec &lt;Ecart&gt;0 par équipe</b>	
<b>Note sur 2, 4 ou 6</b>	La note de l'AFL2 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint. (cf. grille de répartition en page 1)				

# CA1 AFL3 - Repères d'évaluation

<b>Intitulé</b>	<b>Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.</b>	<b>Déclinaison dans l'APSA</b>	<i>Assurer les rôles d'organisateur et d'aide pour ses partenaires. Savoir observer, chronométrer, juger et rendre compte pour conseiller.</i>	
<b>Option pour l'élève</b>	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Rôle (chronométreur ,juge), les partenaires/coach (d'entraînement).			
<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Degré 1</b> 0 à 0,5 point 0 à 0,75 point 0 à 1,25 point	<b>Degré 2</b> 0,75 à 1 point 1 à 1,75 point 1,5 à 2,75 points	<b>Degré 3</b> 1,25 à 1,5 point 2 à 3 points 3 à 4,5 points	<b>Degré 4</b> 1,75 à 2 points 3,25 à 4 points 4,75 à 6 points
<b>Rôle de coach/Partenaire d'entraînement</b> <b>Juge</b> <b>Chronométreur</b>  (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)	<b>Rôles subis :</b>  Méconnaissance et non-respect des rôles. Langage inadapté. Aucune observation, ni aide.	<b>Rôles aléatoires :</b>  Rôles insuffisamment assumés Langage trop vague Observe, relève des indices mais ne conseille pas	<b>Rôles préférentiels :</b>  Rôles assumés Vocabulaire mal adapté Observe et conseil à la fin des courses	<b>Rôles au service du collectif :</b>  Rôles assurés Vocabulaire technique adapté Conseil durant et après la course.
<b>Note sur 6, 4 ou 2</b>	La note de l'AFL3 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1)			

## CA1 Annexes

### Remarques sur les rôles et les principes de récupération :

#### Le coureur :

- La régularité d'allure dans les parcours
- Le caractère homogène de la vitesse maintenu sur l'ensemble des séquences de course
- La variation de l'allure entre les portions de course (en positif ou en négatif)
- La persévérance dans l'enchaînement des efforts à l'entraînement (performance visée)
- La construction d'une récupération efficace en fonction de ses résultats et de son ressenti à l'entraînement
- La reformulation du plan de course.

#### Coach / Juge / Chronométrateur :

- Utilisation du chronomètre
- S'approprie un vocabulaire relatif à la motricité.
- La prise de repères sur le balisage du parcours et les signaux sonores.
- Communication des résultats à son « athlète »
- Connaît et analyse la récupération de son coureur,
- Aide à la gestion de l'épreuve
- Connaît précisément les critères d'évaluation
- Analyse les actions et les performances d'autres élèves

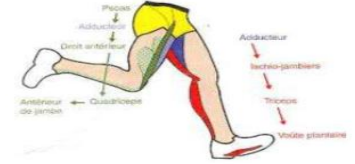
#### La récupération : 3 zones matérialisées

- La récupération active en marchant = Marcher après l'effort en expirant fortement par la bouche.
- Les étirements activo-dynamiques ou passifs = Étirer ses muscles 20 sec sans ressentir de douleurs.
- La remise en route à l'aide d'une course Lente = trotter à une allure d'échauffement pour se préparer à l'effort.

En fonction du nombre d'élève au sein du groupe classe, une équipe de 3 peuvent se créer avec 3 rôles distincts : Coureur, coach/chronométrateur et juge.



## FICHE ELEVE - GUIDE ECHAUFFEMENT ET RECUPERATION AFL2



**Il permet de préparer ton organisme à l'effort donc offre une meilleure adaptation et évite les traumatismes musculaires et articulaires.**  
**Il contribue au développement et au renforcement musculaire, aux assouplissements, à l'amélioration du rendement musculaire et respiratoire.**  
**L'échauffement diminue la fatigue. L'échauffement peut durer entre 15 et 20 minutes suivant l'heure dans la journée et la température.**

### Tu dois apprendre à gérer ton échauffement à partir de tes besoins et de tes temps de course

<p><b>1. Un échauffement général :</b> Pour se mettre en action et faire monter la température corporelle.</p>	<p style="text-align: center;"><b>6 à 10 minutes de footing à faible intensité.</b> L'allure et l'intensité de l'effort se feront progressivement au cours de la séance.</p>
<p><b>2 Mobilisation articulaire :</b> <b>éducatifs 5mn</b></p> <p><b>5 minutes d'étirements.</b></p>	<p>Talons fesses , les pas chassés, les sursauts, les foulées décalés..... qui permettent de travailler les appuis, la coordination. Des mobilisations articulaires au niveau des épaules et le placement des bras dans l'alignement de la course en accentuant les balancés de bras par exemple.</p> <p>Des groupes musculaires sollicités par la course. Une fibre musculaire plus souple améliore l'efficacité du muscle. Maintenir l'étirement 8'' pour qu'il soit efficace. L'élève peut s'étirer à tout moment s'il en ressent le besoin</p>
<p><b>3. Spécifique : 10mn</b> <b>Accroître la fréquence cardiaque et respiratoire</b> <b>Préparation plus physiologique pour améliorer ses performances</b></p>	<p><b>Augmenter progressivement l'intensité de l'effort avec des accélérations progressives sur des distances assez courtes.</b></p> <p>Travail sur changement de rythme lent vite lent, changement d'appuis, circuits de plots, lattes, montées d'escaliers.....cardiaque et respiratoire. (10 ,20,30 mètres) sous forme de séries. ex: 3x10m X2 avec une récupération entre les séries. 2X20mx2 .....</p> <p>Augmenter l'intensité, faire monter le rythme cardiaque avec des efforts en fractionnés Intermittent court/court( 15s à 30s ) ex: sur 30s à 100% repos 30s 3fois x2</p> <p style="text-align: center;"><b>Préparation plus travail de reprise d'allure de 400m : 1 à 2 125m ou 100m</b></p>
<p><b>4. La récupération :</b> <b>Elle est aussi essentielle que l'échauffement.</b> <b>Elle permet de réduire la température du corps et le rythme cardiaque.</b></p>	<p>Elle permet d'évacuer les déchets créés par l'effort qui se manifestent par une sensation d'acide dans la bouche, crampes, points de côtés, essoufflement, rougeur du visage....</p> <p>Plus l'effort est intense plus la récupération est longue.</p> <p>Elle peut être active ou passive suivant le travail ou les objectifs à atteindre.</p> <p>On peut vérifier sa récupération soit par la pulsation qui est redescendue soit par la respiration qui s'est calmée.</p> <p>Dans le cas du 3x400 la récupération doit être active tout de suite après la course car l'effort est intense.</p>

## FICHE DE SUIVI AU 3X400 M

SEANCE N° :

Nom :

Prénom :

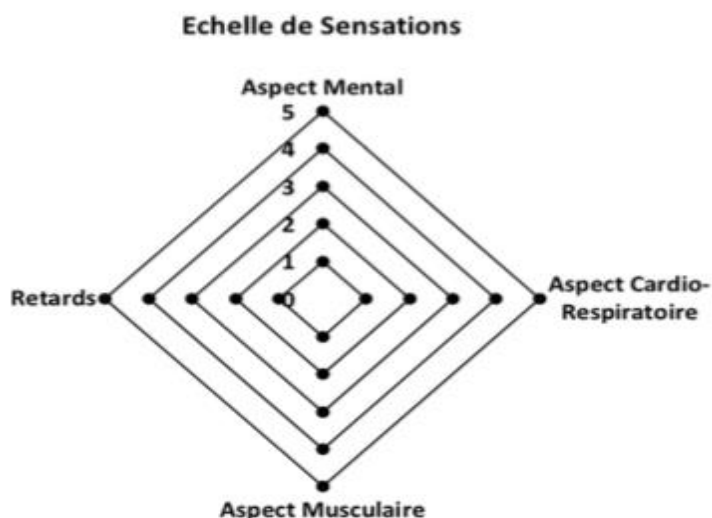
Coach/juge :

Indiquez sur le tableau suivant les temps de vos courses en situation de prise de performance.

Distance	Projet	Réalisation	Ecart

Mes sensations :

ECHELLE DE SENSATION	
ASPECT MUSCULAIRE	1 AISANCE
	2 DURCISSEMENT
	3 TENSIONS/DOULEURS
	4 BRULURES
	5 RAIDEURS DOULEURS
ASPECT CARDIO RESPIRATOIRE	1 RYTHMEE 3/5
	2 MOUVEMENT RESPIRATOIRE AMPLIFIES
	3 CADENCES 3/3
	4 BESOIN D'AIR//ENTENDS MON POULS
	5 ESSOUFFLEMENT
ASPECT PSYCHOLOGIQUE-MENTAL	1 TRANQUILLE
	2 COOL/PAS TROP DUR
	3 EPROUVANT MAIS JE TIENS
	4 VIVEMENT LA FIN
	5 ENVIE D'ARRETER
RETARDS	1 1 à 3
	2 4 à 6
	3 6 à 8
	4 8 à 10
	5 10 et +



Indiquez vos remarques pour construire votre projet de façon de plus en plus précise :

Conseil du coach/juge : Stratégie de course - Attitude de Course

Lorsque je chronomètre : Que se passe-t-il ? Erreur ou pas, je rate des temps...Je chronomètre avec précision. Justifiez

## FICHE GUIDE ELEVE - COACHING - JUGE AFL3

Guide pour le coureur en $\frac{1}{2}$ Fond	
Domaine de la course	Conseiller pour coacher/juger Et S'avoir s'entraîner AFL2
Foulée	- Pose efficacement ton pied au sol : déroule le pied complètement en posant ton pied par le talon et en déroulant jusqu'aux orteils ( et non pas en posant le pied à plat en « faisant beaucoup de bruit au sol »).
Attitude de course	- Cours avec le buste droit et les genoux qui montent vers le haut (évite que tes épaules et ton buste ne « tombent en avant » et d'avoir les talons qui montent exagérément vers l'arrière) - Oriente ton regard loin vers l'avant et garde ton bassin placé sans te désunir (gainage)
Respiration	- Rythme ta respiration : 2 expirations pour 1 inspiration - Utilise ta respiration, ton essoufflement comme des indicateurs de ta vitesse de course
Relâchement en course	- Cours en étant relâché : décontracte tes bras et tes mains - Prends conscience du rôle négatif de la crispation sur ton aisance respiratoire.
Récupération	- Optimise les temps de récupération en restant actif et en hydratant ( surtout ne pas s'asseoir).
Plan de course	- Prévois de courir avec une personne qui a les mêmes capacités que toi, sinon cours à ton rythme, c'est le meilleur moyen d'atteindre « ta cible » - Réalise ton projet d'allure sur la séquence de course à venir en tenant compte : de ta « forme du jour », la fatigue cumulée, la chaleur, des temps de récupération et des séquences de course qu'il reste à produire. - Pour être performant, adopte une allure optimale dès le début de ta séquence de course et tente de la maintenir de façon régulière .

Coaching/Juge sur :			
<b>Le plan de course pendant la course</b>	Coureur en dessous de son temps au 200 M : <b>Tu es en retard, il faut accélérer ton allure...</b>	Coureur dans son temps au 200 Mètres : <b>Maintiens ton allure, tu es en plein dans ton temps.</b>	Coureur au dessus de son temps : <b>Tu es en avance, garde ton allure si tu veux et ne craque pas</b>
<b>Le plan de course après la course</b>	Le coureur part trop vite ou trop lentement : <b>Modifie ton allure d'entrée car tu « x » seconde d'écart sur ta course</b>	<b>Tu n'as pas de seconde d'écart mais tu ne sembles pas essoufflé. Si tu le peux essaie d'être plus ambitieux pour la prochaine séquence de course</b>	<b>Pour ton projet sur la prochaine séquence de course, tiens compte de ta fatigue, du résultat de la course précédente et du nombre de courses restantes</b>
<b>Attitude course</b>	Essaie de courir en déroulant le pied, car tu fais beaucoup de bruit en tapant des pieds	Essaie de courir avec le buste droit car tu cours « penché en avant »	Essaie de courir avec le haut du corps relâché car tu sembles crispé, desserre tes poings, relâche tes poignets, tes épaules...



**FICHE ELEVE : COACH – JUGE – CHRONOMETREUR - AFL3**  
**Passer par différents rôles sociaux et les assumer. ( S'AUTO-S'ÉVALUER )**  
 (Entoure les critères qui te correspondent : 1 case de critères par rôle)

Nom :

Prénom :

Coach/partenaire d'entraînement débutant	Coach / Partenaire d'entraînement Apprenti	Coach /Partenaire d'entraînement Confirmé	Coach / Partenaire d'entraînement expert
Peu attentif à son coureur Quelques encouragements Ne sait pas identifier des éléments important de l'attitude de course, de la stratégie et à formuler des conseils avisés	Apporte des conseils génériques Encourage régulièrement son partenaire de course Difficulté à identifier des éléments important de l'attitude de course, de la stratégie et à formuler des conseils avisés	Observation juste. Apporte des conseils adaptés à la stratégie de course, les temps et à l'attitude motrice de son partenaire en termes de points forts et points faibles	Apporte des conseils pertinents et exploitables. Utilise les temps de récupération pour encourager, conseiller, intervenir sur la stratégie, les temps de course et l'attitude de course de son partenaire

Juge débutant	Juge Apprenti	Juge Confirmé	Juge expert
Bavarde, s'amuse Aucune mise en relation entre l'attitude de course, les temps réalisés, les écarts au projet et les indicateurs de l'AFL1. Les informations sont transmises de façons aléatoires	Observe avec attention Identifie les acquisitions technique du coureur ET les écarts de temps au projet avec une partie des indicateurs de l'AFL1	Attentif et efficace Identifie les acquisitions technique du coureur ET les écarts de temps au projet avec la totalité des indicateurs de l'AFL1	Commence à expliquez son avis en s'appuyant sur les critères de la fiche AFL1 (indicateurs technique) et/ou peut envisager des solutions d'enrichissement.

Chronométrateur débutant	Chronométrateur Apprenti	Chronométrateur Confirmé	Chronométrateur expert
Rate des temps, ne chronomètre pas correctement avec une différence de plus d'une seconde	N'est pas toujours attentif pendant la course. Chronomètre avec une différence de 7 à 9 dixième	Prends l'ensemble des temps et chronomètre avec une différence de 3 à 6 dixièmes	Le chronométrage réalisé est précis et sans erreur ou avec une erreur de moins de 3 dixièmes de secondes

## FICHE JUGE :

**NOM :**

**PRENOM :**

<b>Indicateur technique du coureur</b> (mettre une X pour valider le degré de votre coureur )				
Coureur observé	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4

<b>Indicateur d'efficacité du chronométreur</b> (mettre une X pour valider le degré de votre coureur )				
Chronométreur observé	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4
	Rate des temps, ne chronomètre pas correctement avec une différence de plus d'une seconde	N'est pas toujours attentif pendant la course. Chronomètre avec une différence de 7 à 9 dixième	Prends l'ensemble des temps et chronomètre avec une différence de 3 à 6 dixièmes	Le chronométrage réalisé est précis et sans erreur ou avec une erreur de moins de 3 dixièmes de secondes

**ANALYSE DE VOTRE JUGEMENT :**



FICHE ELEVE – DEMI FOND

Nom de l'élève :		Equipe n° :	<u>Fiche d'observations n°1</u> : sur l'ensemble de la séquence
Leçon 1	Echauffement ?		
	Entraînement physique ? (Durée ? Répétitions ? Récupérations ?)		
	Apprentissages ? (Rôles tenus ?)		
Leçon 2	Echauffement ?		
	Entraînement physique ? (Durée ? Répétitions ? Récupérations ?)		
	Apprentissages ? (Rôles tenus ?)		
Leçon 3	Echauffement ?		
	Entraînement physique ? (Durée ? Répétitions ? Récupérations ?)		
	Apprentissages ? (Rôles tenus ?)		

Leçon 4

Echauffement ?

Entraînement physique ? (Durée ? Répétitions ? Récupérations ?)

Apprentissages ? (Rôles tenus ?)

Leçon 5

Echauffement ?

Entraînement physique ? (Durée ? Répétitions ? Récupérations ?)

Apprentissages ? (Rôles tenus ?)

Leçon 6

Echauffement ?

Entraînement physique ? (Durée ? Répétitions ? Récupérations ?)

Apprentissages ? (Rôles tenus ?)

Leçon 7

Echauffement ?

Entraînement physique ? (Durée ? Répétitions ? Récupérations ?)

Apprentissages ? (Rôles tenus ?)



## FICHE d'EVALUATION ELEVE 3 X 400 M AFL1/AFL2

<b>Nom :</b>	<b>Prénom :</b>	<b>Mon coach :</b>
<b>Projet échauffement / récupération :</b> le projet écrit énoncera clairement comment vous allez vous échauffer avant l'épreuve et comment vous allez faciliter la récupération entre les courses et à la fin de l'épreuve .Des indications de temps et du nombre de répétitions une explication globale des exercices sont indispensables . La note portera sur l'écart entre votre projet et ce que vous allez effectivement réaliser.		

### Je réalise ma performance individuelle AFL 1 :

	Performance
400 M – Course 1	
400 M – Course 2	
400 M – Course 3	
Meilleure Performance	
Indice de stabilisation de la performance	

Calcul Indice de stabilisation de la performance :

Exemple : si le meilleur temps est réalisé en C2 ALORS L'INDICATEUR RETENU est :  $(C1 - C2) + (C3 - C2)$

### Indicateur technique :

Entourer votre degré au regard des indicateurs technique de **AFL1**

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
---------	---------	---------	---------

### Projet de performance par équipe AFL2 :

Projet équipe sur 2800 M	Réalisation 3X400 M Coureur 1	Réalisation 3X400M coureur 2	Temps cumulé au 2800 M	Ecart au projet

### Analyse de votre prestation globale sur la séquence et l'épreuve de demi fond

Justifiez avec vos points forts et faibles, votre progression...

<b>AFL 1 / 12 POINTS</b>	<b>AFL2</b>	<b>AFL3</b>	<b>NOTE SUR 20</b>

**AFL2 ET AFL 3 :** 8 points selon la répartition que vous avez choisi parmi 3 choix possibles en début de séquence.