

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée ».

APSA : Course de demi-fond.

Repères d'évaluation de l'AFL1 « 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 ».

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage

Avant le début de l'épreuve, les candidats présenteront leur convocation et une pièce d'identité au jury.

ORGANISATION

Les candidats réaliseront, après s'être échauffés, un enchaînement de trois courses d'une minute et trente secondes. Le temps de **récupération** sera de **huit minutes maximums** entre chacune. Les candidats courront **sans montre ni chronomètre**. Le jury annoncera le passage aux quarante-cinq secondes (moitié de course). Les performances, pour chacune des courses, seront relevées par le jury et arrondies à 5 mètres près. La distance totale effectuée en **quatre minute et trente secondes** sera notée sur **six points** en se référant au barème établi (différenciation filles/garçons).

D'autre part, à la fin de l'échauffement, les candidats devront également faire **un projet** en associant la course 1 OU 2 à la course 3. Ils auront donc le choix parmi ces deux propositions : **COURSE 1/COURSE 3** ou **COURSE 2/COURSE 3**.

Lors de ce projet, l'écart (en mètres) entre les deux courses choisies devra être le plus réduit possible. Celui-ci sera évalué en terme « **d'efficacité technique** » (être capable de maintenir une allure optimale stabilisée sur au moins deux de ses trois courses) et sera noté sur **six points**.

Toutefois, un candidat qui **ralentit très significativement sans raisons particulières ou qui s'arrête volontairement avant la fin de la course 3**, pour atteindre parfaitement son projet, **se verra attribuer la note de 3/6**.

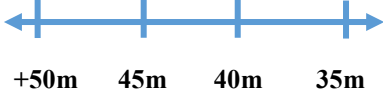
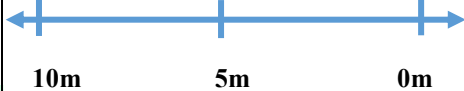
ÉVALUATION

La note de « performance maximale » (barème fille/garçon) associée à la note d'« efficacité technique » (projet de course) validera le niveau de compétence du candidat dans l'**AFL 1** et sera évalué à hauteur de 60% de la note finale.

Les **AFL 2** et **AFL 3**, qui compteront pour 40% de la note finale, pourront être évalués par l'enseignant à partir de la leçon 3 en pratique ou à l'aide des carnets d'entraînement.

Le candidat choisira la **répartition des points** pour ces deux AFL parmi les propositions suivantes :

	AFL 2	AFL 3
Proposition 1	4 points	4 points
Proposition 2	6 points	2 points
Proposition 3	2 points	6 points

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		Degré 1						Degré 2						Seuil	Degré 3						Degré 4					
La performance maximale (3x1'30) /6	Filles 	-600 m	620m	645 m	670 m	695 m	720 m	750 m	780 m	815 m	850 m	890 m	930 m		975 m	1020 m	1060 m	1110 m	1130 m	1160 m	1190 m	1220 m	1250 m	1280 m	1310 m	1330 m
		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
	Garçons 	-800 m	820 m	845 m	870 m	895 m	920 m	975 m	1015 m	1065 m	1100 m	1155 m	1200 m	1250 m	1290 m	1330 m	1360 m	1390 m	1410 m	1430 m	1450 m	1460 m	1470 m	1480 m	1490 m	+1500 m
AFL1 sur 12																										
L'efficacité technique /6 (en relation avec le projet de course)		<u>Le projet de course est très aléatoire</u> L'athlète ne gère pas ses efforts et ne réussit pas à maintenir une allure régulière ou s'arrête fréquemment. L'écart entre les deux courses choisies est <u>supérieur à 35 m.</u>						<u>Le projet de course est aléatoire</u> L'athlète gère moyennement son effort. L'écart entre les deux courses choisies est situé <u>entre 25m et 30m.</u>						<u>Le projet de course est construit</u> L'athlète gère correctement son effort à allure optimale. L'écart entre les deux courses choisies est situé entre <u>15m et 20m</u> OU L'athlète ralentit significativement sans raison OU s'arrête sur la fin de la course 3, pour atteindre parfaitement son projet						<u>Le projet de course est optimal</u> L'athlète gère parfaitement son effort afin d'atteindre son projet à allure optimale sans s'arrêter. L'écart entre les deux courses choisies est <u>inférieur à 10m</u>						
																										
		0	0,25	0,75	1	1,5		2,5	3			4	4,5		5,25	6										

Repères d'évaluation de l'AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.
A l'aide d'un carnet d'entraînement ou d'un recueil de données.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Entraînement inadapté : <u>Carnet d'entraînement</u> Le carnet d'entraînement n'est pas renseigné. <u>Echauffement</u> Echauffement individuel et superficiel, uniquement en début de leçon. <u>Entraînement</u> Le candidat ne s'entraîne pas ou peu. Les charges de travail sont inadaptées et les performances très inégales. <u>Projet de course</u> Aucun projet de course établi lors de la dernière séance avant évaluation.	Entraînement partiellement adapté : <u>Carnet d'entraînement</u> Le carnet d'entraînement est renseigné superficiellement ou recopié sur un camarade. <u>Echauffement</u> Echauffement construit en parti mais individuel et stéréotypé. Il s'effectue surtout en début de leçon. <u>Entraînement</u> Le candidat s'entraîne régulièrement, mais ses charges sont encore approximatives et les performances toujours inégales. <u>Projet de course</u> Projet de course encore aléatoire lors de la dernière séance avant évaluation.	Entraînement adapté : <u>Carnet d'entraînement</u> Le carnet d'entraînement est renseigné lors de chaque leçon et peut aider le candidat à construire sa séquence pour progresser. <u>Echauffement</u> Echauffement complet. Il est mis en place avant et parfois pendant l'entraînement. Il peut être collectif. <u>Entraînement</u> Le candidat s'entraîne régulièrement, et parfois collectivement. Les charges de travail sont adaptées afin de progresser. Ses performances se stabilisent à l'issue du cycle. <u>Projet de course</u> Projet de course construit et précis lors de la dernière séance avant évaluation.	Entraînement optimisé : <u>Carnet d'entraînement</u> Le carnet d'entraînement est renseigné très précisément lors de chaque leçon. Il devient un outil indispensable du candidat pour adapter ses entraînements et progresser. <u>Echauffement</u> Echauffement optimal et collectif, adapté aux besoins de chacun des candidats ainsi qu'aux conditions météorologiques, avant et pendant l'entraînement. <u>Entraînement</u> Le candidat s'entraîne sérieusement et collectivement lors de chaque leçon. Les charges de travail sont très adaptées et permettent une évolution régulière. Ses performances sont très stables à l'issue du cycle. <u>Projet de course</u> Projet de course construit et précis lors de la dernière séance avant évaluation.

Lyon CAHN 2026

Repères d'évaluation de l'AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

UN seul rôle, choisi par l'élève, selon évalué parmi les deux suivants : **COACH** ou **OFFICIEL***.
L'enseignant se réfèrera donc uniquement au degré de compétence du rôle préalablement choisi.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Engagement subi : COACH : le candidat n'observe pas son coureur lors des séances d'entraînement. Il ne donne aucun conseil et ne fait aucune régulation. Le dialogue n'est pas établi. OFFICIEL : le candidat est désinvesti. Il ne donne jamais le départ d'une course, ne sait pas utiliser un chronomètre ni mesurer des distances.	Engagement aléatoire : COACH : Le candidat a des difficultés à se concentrer, à donner des informations et à conseiller son camarade pour le faire progresser. Il s'appuie sur un seul critère (posture ou foulée ou respiration...). Peu d'échanges entre eux. OFFICIEL : le candidat remplit correctement un rôle simple (stater ou chronomètreur) ou celui-ci est imprécis sur plusieurs rôles (« ordres » de départ improvisés, chronométrage et mesure des distances aléatoires)	Engagement fonctionnel : COACH : Le candidat est fréquemment concentré et réussi à faire un retour à son coureur grâce à plusieurs critères simples observés (posture, foulée, respiration...). Les échanges entre eux sont réguliers. OFFICIEL : le candidat remplit plusieurs rôles avec un minimum de précision. Il est essai de s'impliquer mais manque parfois de concentration ou de rigueur lors de la mesure de distances.	Engagement solidaire : COACH : Le candidat est toujours très concentré et réussi à faire un retour personnalisé à son coureur grâce à plusieurs critères, parfois complexes, observés (posture, foulée, pose du pied, respiration, régularité de l'allure, récupération entre les courses ...). Les échanges entre eux sont fréquents et argumentés. OFFICIEL : le candidat assume l'ensemble des rôles (starter, chronomètreur, mesure des distances). Il est toujours présent et précis lors de l'organisation de l'épreuve.

*Trois sous-déclinées pour l'« officiel » (starter/chronomètreur/mesure des distances) afin que ce rôle soit équitable avec celui de « coach »

fonctions sont

Points choisis AFL2/AFL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Scénario 1 : 4 pts / 4 pts	1 pt / 1 pt	2 pts / 2 pts	3 pts / 3 pts	4 pts / 4 pts
Scénario 2 : 6 pts / 2 pts	1,5 pt / 0,5 pt	3 pts / 1 pt	4,5 pts / 1,5 pts	6 pts / 2 pts
Scénario 3 : 2 pts / 6 pts	0,5 pt / 1,5 pt	1 pt / 3 pts	1,5 pt / 4,5 pts	2 pts / 6 pts

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée ».

APSA: Course de demi-fond. **Elève asthmatique.**

Repères d'évaluation de l'AFL 1 « S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force ».

Principe d'élaboration de l'épreuve

Le principe d'élaboration de l'épreuve s'adapte aux besoins de l'élève asthmatique.

Caractéristiques de l'élève asthmatique au regard de l'épreuve :

La pratique du sport est recommandée pour cet élève mais à son rythme en lui donnant la possibilité d'avoir des temps d'arrêt.

Certaines conditions climatiques sont à éviter (air froid et sec, atmosphère allergène avec poussière, pollen, pollution).

L'effort intense et prolongé ne lui est médicalement pas recommandé.

Aménagement de l'épreuve :

Selon les possibilités du candidat, le jury choisira de l'évaluer parmi les trois propositions suivantes :

PROPOSITION 1 (3 x 1'30 avec temps de récupération prolongés) :

Le candidat réalisera, après s'être échauffé, un enchaînement de trois courses d'une minute et trente secondes. **Il aura droit à un temps de récupération supérieur à huit minutes. Pour ce faire, il pourra courir par exemple avec le groupe 1 lors de la première course, avec le groupe 2 lors de la deuxième, puis avec le groupe 3 ou 4 lors de la dernière.** Le candidat courra sans montre ni chronomètre. Le jury annoncera le passage aux quarante-cinq secondes (moitié de course).

Les performances, pour chacune des courses, seront relevées par le jury et arrondies à 5 mètres près. La distance totale effectuée en **quatre minute et trente secondes** sera notée sur **six points** en se référant au barème établi (différenciation filles/garçons).

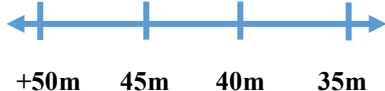
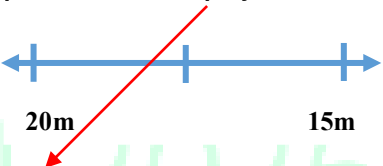
D'autre part, à la fin de l'échauffement, les candidats devront également faire **un projet** en associant la course 1 OU 2 à la course 3. Ils auront donc le choix parmi ces deux propositions : **COURSE 1/COURSE 3** ou **COURSE 2/COURSE 3**.

Lors de ce projet, l'écart (en mètres) entre les deux courses choisies devra être le plus réduit possible. Celui-ci sera évalué en terme « **d'efficacité technique** » (être capable de maintenir une allure optimale stabilisée sur au moins deux de ses trois courses) et sera noté sur **six points**.

Toutefois, un candidat qui **ralentit très significativement ou qui s'arrête volontairement (non lié à l'asthme) avant la fin de la course 3**, pour atteindre parfaitement son projet, **se verra attribuer la note de 3/6**.

	AFL 2	AFL 3
Proposition 1	4 points	4 points
Proposition 2	6 points	2 points
Proposition 3	2 points	6 points

Les compétences attendues pour l'AFL 1 seront évaluées avec le référentiel suivant :

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		Degré 1						Degré 2						Seuil	Degré 3						Degré 4					
La performance maximale (3x1'30) /6	Filles 	-600 m	620m	645 m	670 m	695 m	720 m	750 m	780 m	815 m	850 m	890 m	930 m		975 m	1020 m	1060 m	1110 m	1130 m	1160 m	1190 m	1220 m	1250 m	1280 m	1310 m	1330 m
		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
	Garçons 	-800 m	820 m	845 m	870 m	895 m	920 m	975 m	1015 m	1065 m	1100 m	1155 m	1200 m	1250 m	1290 m	1330 m	1360 m	1390 m	1410 m	1430 m	1450 m	1460 m	1470 m	1480 m	1490 m	+1500m
AFL1 sur 12																										
L'efficacité technique /6 (en relation avec le projet de course)		<u>Le projet de course est très aléatoire</u> L'athlète ne gère pas ses efforts et ne réussit pas à maintenir une allure régulière ou s'arrête fréquemment. L'écart entre les deux courses choisies est <u>supérieur à 35 m</u> .						<u>Le projet de course est aléatoire</u> L'athlète gère moyennement son effort. L'écart entre les deux courses choisies est situé <u>entre 25m et 30m</u> .						<u>Le projet de course est construit</u> L'athlète gère correctement son effort à allure optimale. L'écart entre les deux courses choisies est situé entre <u>15m et 20m</u> OU L'athlète ralentit significativement sans raison OU s'arrête sur la fin de la course 3, pour atteindre parfaitement son projet						<u>Le projet de course est optimal</u> L'athlète gère parfaitement son effort afin d'atteindre son projet à allure optimale sans s'arrêter. L'écart entre les deux courses choisies est <u>inférieur à 10m</u>						
																										
		0	0,25	0,75	1	1,5		2,5	3			4	4,5		5,25	6										

La grille de compétence pour AFL 2 et AFL 3 reste identique au référentiel de base.

PROPOSITION 2 (2 x 1'30 avec temps de récupération prolongés) :

Le candidat réalisera, après s'être échauffé, un enchaînement de **deux courses** d'une minute et trente secondes. **Pour ce faire, il prendra le départ de la première et troisième course de son groupe (temps de récupération prolongé).** Le candidat courra sans montre ni chronomètre. Le jury annoncera le passage aux quarante-cinq secondes (moitié de course).

Les performances, pour chacune des courses, seront relevées par le jury et arrondies à 5 mètres près. La distance totale effectuée en **trois minutes** sera notée sur **six points** en se référant au barème établi (différenciation filles/garçons).

D'autre part, le candidat aura pour projet de façon automatique **COURSE 1/COURSE 2.**

Lors de ce projet, l'écart (en mètres) entre les deux courses devra être le plus réduit possible. Celui-ci sera évalué en terme « **d'efficacité technique** » (être capable de maintenir une allure optimale stabilisée sur les deux courses) et sera noté sur **six points**.

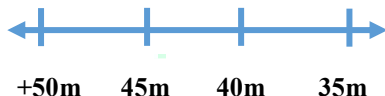
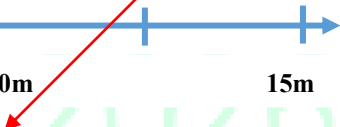
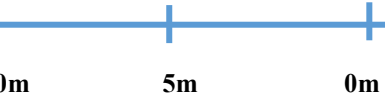
Toutefois, un candidat qui **ralentit très significativement ou qui s'arrête volontairement (non lié à l'asthme) avant la fin de la course 2**, pour atteindre parfaitement son projet, **se verra attribuer la note de 3/6.**

	AFL 2	AFL 3
Proposition 1	4 points	4 points
Proposition 2	6 points	2 points
Proposition 3	2 points	6 points

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Lyon CAHN 2026

Les compétences attendues pour l'AFL 1 seront évaluées avec le référentiel suivant :

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		Degré 1						Degré 2						Seuil	Degré 3						Degré 4					
La performance maximale (2x1'30) /6	Filles 	-400 m	410 m	425 m	440 m	455 m	475 m	495 m	515 m	540 m	565 m	585 m	620 m		650 m	685 m	715 m	745 m	775 m	800 m	825 m	850 m	870 m	890 m	910 m	920 m
		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
	Garçons 	-530 m	545 m	560 m	585 m	610 m	635 m	660 m	685 m	715 m	745 m	775 m	810 m	845 m	875 m	900 m	925 m	945 m	965 m	985 m	1005 m	1020 m	1035 m	1045 m	1055 m	+1065 m
AFL1 sur 12																										
L'efficacité technique /6 (en relation avec le projet de course)		<u>Le projet de course est très aléatoire</u> L'athlète ne gère pas ses efforts et ne réussit pas à maintenir une allure régulière ou s'arrête fréquemment. L'écart entre les deux courses choisies est <u>supérieur à 35 m</u> .						<u>Le projet de course est aléatoire</u> L'athlète gère moyennement son effort. L'écart entre les deux courses choisies est situé <u>entre 25m et 30m</u> .						<u>Le projet de course est construit</u> L'athlète gère correctement son effort à allure optimale. L'écart entre les deux courses choisies est situé entre <u>15m et 20m</u> OU L'athlète ralentit significativement sans raison OU s'arrête sur la fin de la course 3, pour atteindre parfaitement son projet						<u>Le projet de course est optimal</u> L'athlète gère parfaitement son effort afin d'atteindre son projet à allure optimale sans s'arrêter. L'écart entre les deux courses choisies est <u>inférieur à 10m</u>						
																										
		0	0,25	0,75	1	1,5		2,5	3			4	4,5		5,25	6										

La grille de compétence pour les AFL 2 et AFL 3 reste identique au référentiel de base.

PROPOSITION 3 (épreuve de MARCHE ATHLÉTIQUE) :

Le candidat réalisera, après s'être échauffé, un enchaînement de **trois épreuves de marche athlétique de quatre minutes**. Le temps de **récupération sera de huit minutes maximums** entre chacune. Le candidat courra sans montre ni chronomètre. Le jury annoncera le passage aux deux minutes (moitié d'épreuve). Les performances, pour chacune des « marches », seront relevées par le jury et arrondies à 5 mètres près. La distance totale effectuée en **douze minutes** sera notée sur **six points** en se référant au barème établi (différenciation filles/garçons).

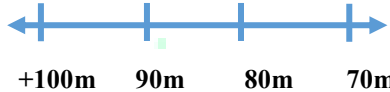
D'autre part, à la fin de l'échauffement, les candidats devront également faire **un projet** en associant la « marche » 1 OU 2 à la « marche 3 ». Ils auront donc le choix parmi ces deux propositions : **MARCHE 1/MARCHE 3** ou **MARCHE 2/MARCHE 3**.

Lors de ce projet, l'écart (en mètres) entre les deux « marches » choisies devra être le plus réduit possible. Celui-ci sera évalué en terme « **d'efficacité technique** » (être capable de maintenir une allure optimale stabilisée sur au moins deux de ses trois courses) et sera noté sur **six points**.

Toutefois, un candidat qui **ralentit très significativement ou qui s'arrête volontairement (non lié à l'asthme) avant la fin de la course 3**, pour atteindre parfaitement son projet, **se verra attribuer la note de 3/6**.

	AFL 2	AFL 3
Proposition 1	4 points	4 points
Proposition 2	6 points	2 points
Proposition 3	2 points	6 points

Les compétences attendues pour l'AFL 1 seront évaluées avec le référentiel suivant :

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		Degré 1						Degré 2						Seuil	Degré 3						Degré 4					
La performance maximale (3x4' marche) /6	Filles 	-900 m	920m	940 m	960 m	990 m	1020 m	1060 m	1100 m	1140 m	1180 m	1220 m	1260 m		1300 m	1340 m	1380 m	1420 m	1460 m	1500 m	1540 m	1580 m	1620 m	1660 m	1700 m	1750 m
		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
	Garçons 	-1100 m	1120 m	1140 m	1160 m	1190 m	1220 m	1260 m	1300 m	1340 m	1380 m	1420 m	1460 m	1500 m	1540 m	1580 m	1620 m	1660 m	1700 m	1740 m	1780 m	1820 m	1860 m	1900 m	1950 m	+2000 m
AFL1 sur 12																										
L'efficacité technique /6 (en relation avec le projet de course)		<u>Le projet de marche est très aléatoire</u> L'athlète ne gère pas ses efforts et ne réussit pas à maintenir une allure régulière ou s'arrête fréquemment. L'écart entre les deux courses choisies est <u>supérieur à 70 m</u> .						<u>Le projet de marche est aléatoire</u> L'athlète gère moyennement son effort. L'écart entre les deux courses choisies est situé <u>entre 45m et 60m</u> .						<u>Le projet de marche est construit</u> L'athlète gère correctement son effort à allure optimale. L'écart entre les deux courses choisies est situé entre <u>25m et 40m</u> OU L'athlète ralentit significativement sans raison OU s'arrête sur la fin de la course 3, pour atteindre parfaitement son projet						<u>Le projet de marche est optimal</u> L'athlète gère parfaitement son effort afin d'atteindre son projet à allure optimale sans s'arrêter. L'écart entre les deux courses choisies est <u>inférieur à 20m</u>						
																										
		0	0,25	0,75	1,25	1,5	2,25	2,75	2,75	3	3,75	4,25	4,5	5,25	6											

La grille de compétence pour les AFL 2 et AFL 3 reste identique au référentiel de base.

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée ».

APSA: Course de demi-fond. Elève en surpoids.

Repères d'évaluation de l'AFL 1 « S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force ».

Principe d'élaboration de l'épreuve

Le principe d'élaboration de l'épreuve s'adapte aux besoins de l'élève en surpoids.

Caractéristiques de l'élève en surpoids au regard de l'épreuve :

La pratique du sport est recommandée pour cet élève mais à son rythme en lui donnant la possibilité d'avoir des temps d'arrêt.

Cette pratique devra également être adaptée afin que le candidat ne présente aucun signe de douleur sur les articulations des membres inférieurs (bassin, genoux, chevilles).

Aménagement de l'épreuve :

Selon les possibilités du candidat, le jury choisira de l'évaluer parmi les trois propositions suivantes :

PROPOSITION 1 (3 x 1'30 avec temps de récupération prolongés) :

Le candidat réalisera, après s'être échauffé, un enchaînement de trois courses d'une minute et trente secondes. ***Il aura droit à un temps de récupération supérieur à huit minutes. Pour ce faire, il pourra courir par exemple avec le groupe 1 lors de la première course, avec le groupe 2 lors de la deuxième, puis avec le groupe 3 ou 4 lors de la dernière.*** Le candidat courra sans montre ni chronomètre. Le jury annoncera le passage aux quarante-cinq secondes (moitié de course).

Les performances, pour chacune des courses, seront relevées par le jury et arrondies à 5 mètres près. La distance totale effectuée en **quatre minute et trente secondes** sera notée sur **six points** en se référant au barème établi (différenciation filles/garçons).

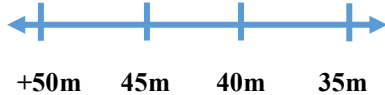
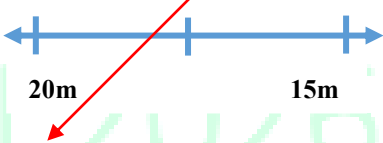
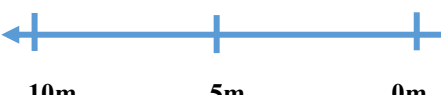
D'autre part, à la fin de l'échauffement, les candidats devront également faire **un projet** en associant la course 1 OU 2 à la course 3. Ils auront donc le choix parmi ces deux propositions : **COURSE 1/COURSE 3** ou **COURSE 2/COURSE 3**.

Lors de ce projet, l'écart (en mètres) entre les deux courses choisies devra être le plus réduit possible. Celui-ci sera évalué en terme « **d'efficacité technique** » (être capable de maintenir une allure optimale stabilisée sur au moins deux de ses trois courses) et sera noté sur **six points**.

Toutefois, un candidat qui **ralentit très significativement ou qui s'arrête volontairement (non lié au surpoids) avant la fin de la course 3**, pour atteindre parfaitement son projet, **se verra attribuer la note de 3/6**.

	AFL 2	AFL 3
Proposition 1	4 points	4 points
Proposition 2	6 points	2 points
Proposition 3	2 points	6 points

Les compétences attendues pour l'AFL 1 seront évaluées avec le référentiel suivant :

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		Degré 1						Degré 2						Seuil	Degré 3						Degré 4					
La performance maximale (3x1'30) /6	Filles 	-600 m	620m	645 m	670 m	695 m	720 m	750 m	780 m	815 m	850 m	890 m	930 m		975 m	1020 m	1060 m	1110 m	1130 m	1160 m	1190 m	1220 m	1250 m	1280 m	1310 m	1330 m
		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
	Garçons 	-800 m	820 m	845 m	870 m	895 m	920 m	975 m	1015 m	1065 m	1100 m	1155 m	1200 m	1250 m	1290 m	1330 m	1360 m	1390 m	1410 m	1430 m	1450 m	1460 m	1470 m	1480 m	1490 m	+1500m
AFL1 sur 12																										
L'efficacité technique /6 (en relation avec le projet de course)		<u>Le projet de course est très aléatoire</u> L'athlète ne gère pas ses efforts et ne réussit pas à maintenir une allure régulière ou s'arrête fréquemment. L'écart entre les deux courses choisies est <u>supérieur à 35 m.</u> 						<u>Le projet de course est aléatoire</u> L'athlète gère moyennement son effort. L'écart entre les deux courses choisies est situé <u>entre 25m et 30m.</u> 						<u>Le projet de course est construit</u> L'athlète gère correctement son effort à allure optimale. L'écart entre les deux courses choisies est situé entre <u>15m et 20m</u> OU L'athlète ralentit significativement sans raison OU s'arrête sur la fin de la course 3, pour atteindre parfaitement son projet 						<u>Le projet de course est optimal</u> L'athlète gère parfaitement son effort afin d'atteindre son projet à allure optimale sans s'arrêter. L'écart entre les deux courses choisies est <u>inférieur à 10m</u> 						
		0	0,25	0,75	1	1,5		2,5	3			4	4,5		5,25		6									

La grille de compétence pour AFL 2 et AFL 3 reste identique au référentiel de base.

PROPOSITION 2 (2 x 1'30 avec temps de récupération prolongés) :

Le candidat réalisera, après s'être échauffé, un enchaînement de **deux courses** d'une minute et trente secondes. **Pour ce faire, il prendra le départ de la première et troisième course de son groupe (temps de récupération prolongé).** Le candidat courra sans montre ni chronomètre. Le jury annoncera le passage aux quarante-cinq secondes (moitié de course).

Les performances, pour chacune des courses, seront relevées par le jury et arrondies à 5 mètres près. La distance totale effectuée en **trois minutes** sera notée sur **six points** en se référant au barème établi (différenciation filles/garçons).

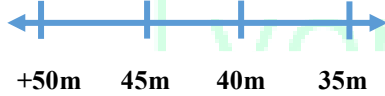
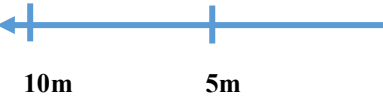
D'autre part, le candidat aura pour projet de façon automatique **COURSE 1/COURSE 2.**

Lors de ce projet, l'écart (en mètres) entre les deux courses devra être le plus réduit possible. Celui-ci sera évalué en terme « **d'efficacité technique** » (être capable de maintenir une allure optimale stabilisée sur les deux courses) et sera noté sur **six points**.

Toutefois, un candidat qui **ralentit très significativement ou qui s'arrête volontairement (non lié au surpoids) avant la fin de la course 2**, pour atteindre parfaitement son projet, **se verra attribuer la note de 3/6.**

	AFL 2	AFL 3
Proposition 1	4 points	4 points
Proposition 2	6 points	2 points
Proposition 3	2 points	6 points

Les compétences attendues pour l'AFL 1 seront évaluées avec le référentiel suivant :

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		Degré 1						Degré 2						Seuil	Degré 3						Degré 4					
La performance maximale (2x1'30) /6	Filles	-400 m	410 m	425 m	440 m	455 m	475 m	495 m	515 m	540 m	565 m	585 m	620 m	650 m	685 m	715 m	745 m	775 m	800 m	825 m	850 m	870 m	890 m	910 m	920 m	+930 m
		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
	Garçons	-530 m	545 m	560 m	585 m	610 m	635 m	660 m	685 m	715 m	745 m	775 m	810 m	845 m	875 m	900 m	925 m	945 m	965 m	985 m	1005 m	1020 m	1035 m	1045 m	1055 m	+1065 m
AFL1 sur 12																										
L'efficacité technique /6 (en relation avec le projet de course)		<u>Le projet de course est très aléatoire</u> L'athlète ne gère pas ses efforts et ne réussit pas à maintenir une allure régulière ou s'arrête fréquemment. L'écart entre les deux courses choisies est <u>supérieur à 35 m</u> .						<u>Le projet de course est aléatoire</u> L'athlète gère moyennement son effort. L'écart entre les deux courses choisies est situé <u>entre 25m et 30m</u> .						<u>Le projet de course est construit</u> L'athlète gère correctement son effort à allure optimale. L'écart entre les deux courses choisies est situé entre <u>15m et 20m</u> OU L'athlète ralentit significativement sans raison OU s'arrête sur la fin de la course 3, pour atteindre parfaitement son projet						<u>Le projet de course est optimal</u> L'athlète gère parfaitement son effort afin d'atteindre son projet à allure optimale sans s'arrêter. L'écart entre les deux courses choisies est <u>inférieur à 10m</u>						
																										
		0	0,25	0,75	1	1,5		2,5	3			4	4,5		5,25	6										

La grille de compétence pour les AFL 2 et AFL 3 reste identique au référentiel de base.

PROPOSITION 3 (épreuve de MARCHE ATHLÉTIQUE) :

Le candidat réalisera, après s'être échauffé, un enchaînement de **trois épreuves de marche athlétique de quatre minutes**. Le temps de **récupération sera de huit minutes maximums** entre chacune. Le candidat courra sans montre ni chronomètre. Le jury annoncera le passage aux deux minutes (moitié d'épreuve). Les performances, pour chacune des « marches », seront relevées par le jury et arrondies à 5 mètres près. La distance totale effectuée en **douze minutes** sera notée sur **six points** en se référant au barème établi (différenciation filles/garçons).

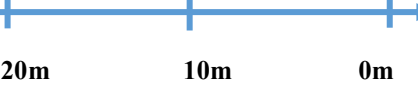
D'autre part, à la fin de l'échauffement, les candidats devront également faire **un projet** en associant la « marche » 1 OU 2 à la « marche 3 ». Ils auront donc le choix parmi ces deux propositions : **MARCHE 1/MARCHE 3** ou **MARCHE 2/MARCHE 3**.

Lors de ce projet, l'écart (en mètres) entre les deux « marches » choisies devra être le plus réduit possible. Celui-ci sera évalué en terme « **d'efficacité technique** » (être capable de maintenir une allure optimale stabilisée sur au moins deux de ses trois courses) et sera noté sur **six points**.

Toutefois, un candidat qui **ralentit très significativement ou qui s'arrête volontairement (non lié au surpoids) avant la fin de la course 3**, pour atteindre parfaitement son projet, **se verra attribuer la note de 3/6**.

	AFL 2	AFL 3
Proposition 1	4 points	4 points
Proposition 2	6 points	2 points
Proposition 3	2 points	6 points

Les compétences attendues pour l'AFL 1 seront évaluées avec le référentiel suivant :

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		Degré 1						Degré 2						Seuil	Degré 3						Degré 4					
La performance maximale (3x4' marche) /6	Filles 	-900 m	920m	940 m	960 m	990 m	1020 m	1060 m	1100 m	1140 m	1180 m	1220 m	1260 m		1300 m	1340 m	1380 m	1420 m	1460 m	1500 m	1540 m	1580 m	1620 m	1660 m	1700 m	1750 m
		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
	Garçons 	-1100 m	1120 m	1140 m	1160 m	1190 m	1220 m	1260 m	1300 m	1340 m	1380 m	1420 m	1460 m	1500 m	1540 m	1580 m	1620 m	1660 m	1700 m	1740 m	1780 m	1820 m	1860 m	1900 m	1950 m	+2000 m
AFL1 sur 12																										
L'efficacité technique /6 (en relation avec le projet de course)		<u>Le projet de marche est très aléatoire</u> L'athlète ne gère pas ses efforts et ne réussit pas à maintenir une allure régulière ou s'arrête fréquemment. L'écart entre les deux courses choisies est <u>supérieur à 70 m</u> .						<u>Le projet de marche est aléatoire</u> L'athlète gère moyennement son effort. L'écart entre les deux courses choisies est situé <u>entre 45m et 60m</u> .						<u>Le projet de marche est construit</u> L'athlète gère correctement son effort à allure optimale. L'écart entre les deux courses choisies est situé entre <u>25m et 40m</u> OU L'athlète ralentit significativement sans raison OU s'arrête sur la fin de la course 3, pour atteindre parfaitement son projet						<u>Le projet de marche est optimal</u> L'athlète gère parfaitement son effort afin d'atteindre son projet à allure optimale sans s'arrêter. L'écart entre les deux courses choisies est <u>inférieur à 20m</u>						
																										
		0	0,25	0,75	1	1,5	1,75	2,5	3	3,75	4	4,5	5,25	6												

La grille de compétence pour les AFL 2 et AFL 3 reste identique au référentiel de base.

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée ».

APSA: Course de demi-fond. Elève présentant un syndrome rotulien.

Repères d'évaluation de l'AFL 1 « S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force ».

Principe d'élaboration de l'épreuve

Le principe d'élaboration de l'épreuve s'adapte aux besoins de l'élève présentant un syndrome rotulien.

Caractéristiques de l'élève présentant un syndrome rotulien au regard de l'épreuve :

Les déplacements latéraux et les fentes imposant une flexion de plus de 30° sont proscrits.

Le genou de cet élève est particulièrement fragilisé en situation de surcharge et lorsqu'il n'est pas gainé par une contraction isométrique des vastes internes, des ischio-jambiers et des fessiers.

Aménagement de l'épreuve :

Epreuve de MARCHE ATHLÉTIQUE

Le candidat réalisera, après s'être échauffé, un enchaînement de **trois épreuves de marche athlétique de quatre minutes**. Le temps de **récupération sera de huit minutes maximums** entre chacune. Le candidat courra sans montre ni chronomètre. Le jury annoncera le passage aux deux minutes (moitié d'épreuve).

Les performances, pour chacune des « marches », seront relevées par le jury et arrondies à 5 mètres près. La distance totale effectuée en **douze minutes** sera notée sur **six points** en se référant au barème établi (différenciation filles/garçons).

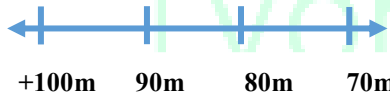
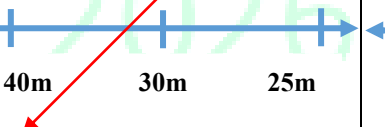
D'autre part, à la fin de l'échauffement, les candidats devront également faire **un projet** en associant la « marche » 1 OU 2 à la « marche 3 ». Ils auront donc le choix parmi ces deux propositions : **MARCHE 1/MARCHE 3** ou **MARCHE 2/MARCHE 3**.

Lors de ce projet, l'écart (en mètres) entre les deux « marches » choisies devra être le plus réduit possible. Celui-ci sera évalué en terme « **d'efficacité technique** » (être capable de maintenir une allure optimale stabilisée sur au moins deux de ses trois courses) et sera noté sur **six points**.

Toutefois, un candidat qui **ralentit très significativement ou qui s'arrête volontairement (non lié au syndrome rotulien) avant la fin de la course 3**, pour atteindre parfaitement son projet, **se verra attribuer la note de 3/6**.

	AFL 2	AFL 3
Proposition 1	4 points	4 points
Proposition 2	6 points	2 points
Proposition 3	2 points	6 points

Les compétences attendues pour l'AFL 1 seront évaluées avec le référentiel suivant :

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		Degré 1						Degré 2						Seuil	Degré 3						Degré 4					
La performance maximale (3x4' marche) /6	Filles	-900 m	920m	940 m	960 m	990 m	1020 m	1060 m	1100 m	1140 m	1180 m	1220 m	1260 m	1300 m	1340 m	1380 m	1420 m	1460 m	1500 m	1540 m	1580 m	1620 m	1660 m	1700 m	1750 m	+1800 m
		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
	Garçons	-1100 m	1120 m	1140 m	1160 m	1190 m	1220 m	1260 m	1300 m	1340 m	1380 m	1420 m	1460 m	1500 m	1540 m	1580 m	1620 m	1660 m	1700 m	1740 m	1780 m	1820 m	1860 m	1900 m	1950 m	+2000 m
AFL1 sur 12																										
L'efficacité technique /6 (en relation avec le projet de course)		<u>Le projet de marche est très aléatoire</u> L'athlète ne gère pas ses efforts et ne réussit pas à maintenir une allure régulière ou s'arrête fréquemment. L'écart entre les deux courses choisies est <u>supérieur à 70 m</u> .						<u>Le projet de marche est aléatoire</u> L'athlète gère moyennement son effort. L'écart entre les deux courses choisies est situé <u>entre 45m et 60m</u> .						<u>Le projet de marche est construit</u> L'athlète gère correctement son effort à allure optimale. L'écart entre les deux courses choisies est situé entre <u>25m et 40m</u> OU L'athlète ralentit significativement sans raison OU s'arrête sur la fin de la course 3, pour atteindre parfaitement son projet						<u>Le projet de marche est optimal</u> L'athlète gère parfaitement son effort afin d'atteindre son projet à allure optimale sans s'arrêter. L'écart entre les deux courses choisies est <u>inférieur à 20m</u>						
																										
		0	0,25	0,75	1	1,5	1,75	2,5	3	3,75	4	4,5	5,25	6												



ACADÉMIE DE LYON

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Lyon CAHN 2026