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 :

11/00	AFL 2	AFL 3
Proposition 1	4 points	4 points
Proposition 2	6 points	2 points
Proposition 3	2 points	6 points

												R	epères	d'é\	/aluatio	on										
Éléments à é	valuer			De	gré 1					De	gré 2			Seuil		Deg	ıré 3					C	Degré	4		
La performance	Filles	m 009-	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	+1350 m
maximale (3x1'30)		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
/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 te /6 (en relation a projet de co	vec le	L'ath ne ré allure fréqu	oire nlète no eussit e régu uemme	e gère pas à lière d ent. re les	pas s mainto ou s'ar deux érieur	es effe enir ur rête course à 35 n	ib	L'atl effor L'éc choi 30m	hlète (rt. cart en isies e	gère n atre les est sit	urse e: noyeni s deux ué <u>ent</u>	nemer	nt son	L'at effo 20m	hlète g rt à allu cart ent isies es l hlète ra hificativ s'arrête rse 3, p	ère co ure op re les st situ C alentit vemen e sur l pour a	orrecte timale deux é entre U t sans a fin d tteindi	cours e <u>15m</u> raiso e la re	es et	L'ath afin d optin	d'atteir nale sa	ère pa ndre s ans s'a	rfaiten on pro arrêtei deux o	nent s ojet à a	on eff	
		+50	lm /	45m	40m	. 1	→ 35m	4	0m		+	<u> </u>	25m	+)m /			1	+	10r	n		5m		0	+
		+50	7111 4 	+3III	40n		oom	31	vm	_	Λ		əm	20)m	1		j	əm	101			3III			111
		0		0,25	0,75	5	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'entrainement ou d'un recueil de données.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Entraînement inadapté :	Entraînement partiellement adapté :	Entraînement adapté :	Entraînement optimisé :
Carnet d'entraînement Le carnet d'entraînement n'est pas renseigné. Echauffement Echauffement individuel et superficiel, uniquement en début de leçon. Entraînement Le candidat ne s'entraîne pas ou peu. Les charges de travail sont inadaptées et les performances très inégales. Projet de course Aucun projet de course établi lors de la dernière séance avant évaluation.	Carnet d'entraînement Le carnet d'entraînement est renseigné superficiellement ou recopié sur un camarade. Echauffement Echauffement construit en parti mais individuel et stéréotypé. Il s'effectue surtout en début de leçon. Entraînement Le candidat s'entraîne régulièrement, mais ses charges sont encore approximatives et les performances toujours inégales. Projet de course Projet de course encore aléatoire lors de la dernière séance avant évaluation.	Carnet d'entraînement Le carnet d'entraînement est renseigné lors de chaque leçon et peut aider le candidat à construire sa séquence pour progresser. Echauffement Echauffement complet. Il est mis en place avant et parfois pendant l'entraînement. Il peut être collectif. Entraînement Le candidat s'entraîne régulièrement, et parfois collectivement. Les charges de travail sont adaptées afin de progresser. Ses performances se stabilisent à l'issu du cycle. Projet de course Projet de course construit et précis lors de la dernière séance avant évaluation.	Carnet d'entraînement 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. Echauffement Echauffement optimal et collectif, adapté aux besoins de chacun des candidats ainsi qu'aux conditions météorologiques, avant et pendant l'entraînement. Entraînement 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'issu du cycle. Projet de course 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 :	Engagement aléatoire :	Engagement fonctionnel :	Engagement solidaire :
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.	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.	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.	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 est désinvesti. Il ne donne jamais le départ d'une course, ne sait pas utiliser un chronomètre ni mesurer des distances.	OFFICIEL: le candidat rempli correctement un rôle simple (stater ou chronométreur) ou celui-ci est imprécis sur plusieurs rôles (« ordres » de départ improvisés, chronométrage et mesure des distances aléatoires)	OFFICIEL: le candidat rempli 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.	OFFICIEL: le candidat assume l'ensemble des rôles (starter, chronométreur, mesure des distances). Il est toujours présent et précis lors de l'organisation de l'épreuve.

*Trois sous-

déclinées pour l'« officiel » (starter/chronométreur/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-cing 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.

I V/OD	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 :

								1				Rep	oères (d'éval	luation					•						
Éléments à é	évaluer			Deg	ré 1			r		De	gré 2			Seuil		Deg	jré 3					C	Degré	4		
La performance	Filles	m 009-	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	+1350m
maximale (3x1'30)		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
/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																									
		Le pro	jet de c	ourse	e est tr	ès alé	atoire	Le p	rojet	de cou	ırse es	st aléa	atoire	Le p	rojet d	e cou	rse es	t con	<u>struit</u>	Le p	rojet d	e cou	ırse es	st opti	mal_	
		L'athlè ne réus réguliè	ssit pa	s à ma	ainteni	r une	allure	L'at		gère m	oyenr	nemer	nt son		hlète g rt à allu				son	afin	nlète ge d'attei male sa	ndre s	son pr	ojet à		
		L'écart	entre	les de	ux co	ırses			sies e		deux ué <u>ent</u> i				art ent isies es					L'éc	art ent	re les	deux	cours		
L'efficacité te /6	chnique					ŕ,	TA.	177	6							0	U			choi	sies es	it <u>infé</u>	erieur a	<u>à 10m</u>		
(en relation a					d	L2	Seei	4.6	C					sign	hlète ra ificativ	emen	t sans		on							
projet de co	ourse)					Fi	zai at	<i>e1</i>	72.	it	ź			cour	s'arrête rse 3, p aiteme	our a	tteind	re								
		4	-		+	-	→	4			-		+	#					+	+			+			+
		+50m	451	m	40m	35r	n	3	0m			2	5m	20	m			1	5m	1	0m		5m			
		0		0,25	0,75	5	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

												Don	òroo	ľával	luation											
Éléments à é	valuer			Degr	ré 1					Deç	gré 2	Nep		Seuil	luation		ré 3					D	egré	4		
La performance	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
maximale (2x1'30)		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
/6	Garçons	-530 m	545 m	260 m	585 m	610 m	635 m	m 099	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																									
/6 (en relation a	Le projet de course est très ale L'athlète ne gère pas ses effor ne réussit pas à maintenir une régulière ou s'arrête fréquemn L'écart entre les deux courses choisies est supérieur à 35 m.					efforts r une a uemmo urses 85 m.	s et allure ent.	L'ath effor L'éca chois 30m.	art ent sies e	ère m tre les st situ	oyenr deux ié <u>entr</u>	cours	t son	L'ath effor L'éc choi 20m L'ath sign	nlète ra	ère co ure op re les st situ O alentit	orrecte deux deux eé entr	ement cours e <u>15m</u>	ses <u>1 et</u>	L'ath afin c optim	ojet de lète ge l'attein nale sa art entr sies es	ère pa ndre s ans s'	rfaiter son pro arrête	ment s ojet à r. cours	son eff allure	
projet de co	urse)	+50m	45n	- n 4	40m	35n	→	+	77.7)m	125	·	2:		cour	s'arrêterse 3, paiteme	our a	tteind	re et	5m	10r	n		5m			→ 0m
					<u>Y</u>	U	Ц		_	_	<u>\ </u>			•	4	. \	1 4	_	U							
		0	0),25	0,75	5	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 pa<mark>r le jury et a</mark>rrondies 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

Liverte Égalité Fraternité

Lyon CAHN 2026

								1				Rep	ères d	l'éval	luation					I						
Éléments à é	évaluer			Degr	·é 1					Deg	gré 2			Seuil		Deg	jré 3					D	egré	4		
La performance	Filles	m 006-	920m	940 m	m 096	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
maximale (3x4' marche)		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
/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'athlèt ne réus régulièr L'écart	e ne g sit pas e ou s	aléat ère pa à ma 'arrêt	as ses iintenii e fréqu	effort une iemm	s et allure	L'ath effor L'éc	nlète g rt. art en sies e	de mar gère m tre les est situ	oyenr	nemen	et son	construit						L'ath afin o	d'atteii nale sa	ère pa ndre s ans s'	arfaitei son pr arrête	ment ojet à r.	son eff allure	
L'efficacité te /6	·	choisie			eur à 7	<u>0 m</u> .	vi Jai	60m						<u>40m</u>		O	υ	e <u>2511</u>	<u>n et</u>		art ent sies es					
(en relation a projet de co					ı	Fy	ţai at	e1	72.	ite	ź			sign OU s cour	hlète ra ificativ s'arrête rse 3, p aiteme	e sur	nt sans la fin d itteind	de la re	on							
		1100-	. 00		90	-	→	4)m	50	l m	44		40	m /	30	m	25	m	201	m		10m		0)m
		+100n	1 90	m	80m		'0m				<u> </u>		Ī١			L	1			201	1		IVIII			
																			4,25	4,5						1

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.

I V/OD /	AFL 2	AFL 3
Proposition 1	4 points	4 points
Proposition 2	6 points	2 points
Proposition 3	2 points	6 points

Les competent	es atten	dues po	our l'A	FL 1	seron	t éva	luées	avec	le réf	érent	iel su																		
								1				Rep	ères c	l'éval	uation														
Éléments à é	evaluer			Degi	ré 1			_		Deg	jré 2			Degré 3							Degré 4								
La performance	Filles	ш 009-	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	+1350m			
maximale (3x1'30)		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			
/6	Garçons	m 008-	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 te /6 (en relation a projet de co	vec le	Le proje L'athlèt ne réus réguliè L'écart choisie	te ne g ssit pas re ou s entre l	ère pa s à ma 'arrêt les de supéri	as ses ainteni e fréqu eux cou eur à 3	effort r une uemm urses 35 m.	s et allure ent. e	L'atheffor L'écachois 30m.	art ent sies es	ère m re les st situ	oyenr deux ié <u>entr</u>	cours e 25m	it son	L'ath effor L'éc choi 20m L'ath sign OU s	nlète ra ificativ s'arrête se 3, p aiteme	ère co ure op re les st situ O alentit vemen e sur l	deux é entr U at sans la fin c	ement e. cours e <u>15m</u> s raiso le la re	ses <u>n et</u>	L'ath afin o optin	rojet de d'attein nale sa art entr sies es	ère pa ndre s ans s' re les	rfaitei son pr arrête deux	ment s ojet à r. cours	son eff allure es	fort Om			
				L'	y	U	n	30	L	H	۱		\	20		L) 2		O	101			SIII			VIII			
								1,5												4,5			5,25						

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

Liberté Égalité Fraternité

Lyon CAHN 2026

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

			Repèr											d'évaluation													
Éléments à é	évaluer			Degi	ré 1					Deg	gré 2			Degré 3							Degré 4						
La performance	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	
maximale (2x1'30)		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	
/6	Garçons	-530 m	545 m	560 m	585 m	610 m	635 m	m 099	685 m	715 m	745 m	775 m	810 m	845 m	875 m	m 006	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 te /6 (en relation a projet de co	avec le	Le proje L'athlèt ne réus régulièn L'écart choisie	te ne g ssit pas re ou s entre l	ère pa s à ma s'arrêt les de	as ses ainteni e fréq eux coi eur à 3	effort r une uemm urses <u>35 m</u> .	s et allure	L'atl effor L'éc choi 30m	art en isies e	jère m tre les st situ	noyeni s deux ué <u>ent</u>	nemer	nt son	L'atlefor L'éc choi 20m	hlète grant ent estimate estim	ère coure opere les situes de la continue de la continue de la coure de la cou	orrecto otimalo deux ué entr DU t t tsans la fin o	emente. cours re <u>15n</u> s raisa de la	ses n et	L'ath afin d optin		ère pa ndre s ans s re les	arfaite son pr 'arrête deux	ment ojet à r. cours	son eff allure	ort	
		+50m	451	n é	40m	35n	n	30	0m	1	(2	5m	20	m		1	15	5	101	m		5m		(+)m	
		0		0,25	0,75	5	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/garcons).

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

Liberté Égalité Fraternité

Lyon CAHN 2026

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

												Rep	ères d	d'éva	luation											
Éléments à é	évaluer			Deg	ré 1			Degré 2								gré 3			Degré 4							
La performance	Filles	m 006-	920m	940 m	m 096	m 066	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
maximale (3x4' marche)		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
/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 te /6 (en relation a projet de co	avec le	L'athlèt ne réus régulièr L'écart choisie	sit pas re ou s entre	aléat jère pa s à ma s'arrêt les de	oire as ses ainteni e fréq eux coi eur à l	effort r une uemm urses 70 m.	s et allure	L'ath effor L'éc choi 60m	nlète g rt. art en sies e	ère m tre les st situ	oyenr deux ué <u>ent</u>	cour		L'éc choi 40m	hlète ra hificativ s'arrête	ère cons ère coure op re les st situ Constenting emer e sur	struit orrecto otimalo s deux ué enti	emente. cours re <u>25n</u> s raise de la	t son ses n et	L'ath afin o optin	ilète g d'attei nale s	ère pa ndre s ans s		ment ojet à r. cours	son ef allure	
		+100n		0m 0,25	80m	_	70m	60	0m	1)m	4	5m	parf	rse 3, parateme	nt so	n proj	et	5m 4	201	m		10m		()m 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 ischiojambiers 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

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 :

												Rep	ères c	l'éva	luation													
Éléments à é	valuer			Degi	ré 1			Degré 2									Degré 4											
La performance	Filles	m 006-	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		
maximale (3x4' marche)		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		
/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																
	chnique	L'athlè ne réus réguliè L'écart	ssit pas re ou s	aléat ère pa s à ma 'arrêt	oire as ses ainteni e fréqu eux cou eur à 7	effort r une a uemm urses <u>'0 m</u> .	s et allure ent.	L'ath effor L'éc choi 60m	art ent sies e	ère m tre les st situ	oyeni deux ié <u>ent</u>	nemer	nt son	construit							Le projet de marche est optimal 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 inférieur à 20m							
(en relation a	régulière ou s'arrête fréquemment L'écart entre les deux courses choisies est supérieur à 70 m. en relation avec le projet de course) +100m 90m 80m 70m						ŋ	+	(72) (m	_)m	4:	5m	sign OU s cour parf	hlète ra ificativ s'arrête rse 3, p aiteme	alentit remer e sur oour a	nt sans la fin d atteind n proj	le la re	(H)	201	m		10m		0	 		
		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