

L'AFL 1 s'évalue le jour de l'épreuve.

En demi-fond, chaque candidat réalise 2 courses de 500 m avec une récupération 05 min maximum entre chaque course, chronométrées à la seconde près par un enseignant.

Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m.

Comme pour toutes les activités athlétiques, la performance indiquée sur le barème doit avoir été atteinte pour obtenir les points correspondants.

Choix laissé aux élèves : réaliser un 3^{ème} 500m pour améliorer sa performance ou pour tenter de réduire l'écart entre les 2 X 500m. L'élève choisit avant sa 3^{ème} course le temps qui sera abandonné (entre les courses 1 et 2).

Repères d'évaluation
AFL1
Sur 12 pts

« 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 ».

AFL1
 décliné
 dans
 l'activité

Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est très soutenue.

Éléments à évaluer		Degré 1			Degré 2			Degré 3				Degré 4		
La performance maximale sur 500m	Filles 	3'20	3'10	3'00	2'50	2'40	2'30	2'20	2'13	2'06	2'00	1'54	1'48	1'42
	6 points	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
	Garçons 	2'50	2'40	2'30	2'20	2'10	2'01	1'52	1'48	1'43	1'38	1'34	1'30	1'26
L'efficacité technique (à croiser avec la performance réalisée)	L'élève ne parvient pas à reproduire un effort intense avec peu de récupération L'écart entre la course la plus lente et la course la plus rapide est de 9 et 10 secondes			L'élève arrive difficilement à reproduire un effort intense avec peu de récupération L'écart entre la course la plus lente et la course la plus rapide est de 6 à 8 secondes			L'élève arrive partiellement à reproduire un effort intense avec peu de récupération L'écart entre la course la plus lente et la course la plus rapide est de 4 à 5 secondes				L'élève arrive totalement à reproduire un effort intense avec peu de récupération L'écart entre la course la plus lente et la course la plus rapide est égale ou inférieure à 2 secondes			
Écart de temps entre les 2 courses de 500m	0	1	2	3	4	5	6							
	10s	9s	8s	6s	5s	4s	2s							

Repères d'évaluation de l'AFL2

DEMI FOND

L'AFL2 s'évalue au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve.

Choix possibles pour l'élève : Choix du projet d'entraînement et des paramètres d'entraînement.

AFL2	<i>« S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance »</i>	AFL2 décliné dans l'activité	Répéter et persévérer dans des efforts individuels prolongés et intenses en respectant les paramètres de la charge de travail. <i>A l'aide d'un carnet d'entraînement, demander aux élèves de projeter leurs performances visées au fil des séances</i>
-------------	---	--	--

Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
La tenue du carnet d'entraînement	Carnet d'entraînement mal/peu renseigné	Carnet d'entraînement renseigné mais pas exploité	Carnet d'entraînement en partie exploité	Carnet d'entraînement dont le bilan est exploité chaque semaine pour un ajustement de la séance suivante
Le projet de course du jour de l'épreuve est proche de la réalisation de l'élève	Le projet de course du jour de l'épreuve est proche de la réalisation de l'élève (de plus en plus sensé et précis /r à leurs capacités et les conditions atmosphériques) : pas de prévision	Le projet de course du jour de l'épreuve est proche de la réalisation de l'élève (de plus en plus sensé et précis /r à leurs capacités et les conditions atmosphériques) : prévision à 5 secondes	Le projet de course du jour de l'épreuve est proche de la réalisation de l'élève (de plus en plus sensé et précis /r à leurs capacités et les conditions atmosphériques) : prévision à 3 secondes	Le projet de course du jour de l'épreuve est proche de la réalisation de l'élève (de plus en plus sensé et précis /r à leurs capacités et les conditions atmosphériques) : prévision à – de 2 secondes
L'échauffement	Échauffement bâclé et entraînement inadapté (peu ou trop de récupération) bâclée.	Échauffement formel et rapide qui ne relève pas d'une préparation efficace.	Échauffement effectué avec sérieux mais pas forcément adapté à ses ressources.	Échauffement sérieux et adapté à ses ressources.
L'Entraînement		Entraînement partiellement adapté à ses possibilités	Entraînement adapté : Engagement régulier malgré la charge de travail.	Entraînement optimisé : L'élève identifie plusieurs axes de progrès et gère sa récupération de manière optimale pour les récupérations suivantes.

Répartition des points en fonction du choix de l'élève

AFL noté sur 2pts	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts
AFL noté sur 4pts	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
AFL noté sur 6pts	1.5 pt	3 pts	4,5 pts	6 pts

Repères d'évaluation de l'AFL3

DEMI FOND

L'AFL3 s'évalue au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux.
L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve.
L'élève est évalué dans au moins un rôle qu'il a choisi parmi ceux proposés.

AFL3

« Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire »

AFL3
décliné
dans
l'activité

L'élève est évalué dans au moins un rôle qu'il a choisi afin d'aider son partenaire à progresser : rôle d'observateur/ coach (informations à donner au coureur et analyse des courses et gestion de la récupération au vue d'une stratégie de course ...) ou officiel de l'épreuve

Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p style="text-align: center;">Assumer au moins un rôle qui permet un fonctionnement collectif solidaire</p> <p style="text-align: center;">Starter , chronométreur coach/observateur</p>	<p>*L'élève assure son rôle choisi de manière inefficace et aléatoire. *Il ne contribue pas au fonctionnement du collectif.</p> <p>*Partenaire conseiller : peu attentif à ses partenaires, ne fournit que peu d'éléments utiles</p> <p><i>Le candidat n'est pas présent (inattentif ou mal placé) pour chronométrer son camarade et gérer sa récupération</i></p>	<p>*L'élève assure correctement au moins un des deux rôles qu'il a choisi, mais avec hésitation et quelques erreurs. *Il participe globalement au fonctionnement du collectif.</p> <p>*Partenaire conseiller : apporte des conseils génériques</p> <p><i>Le candidat chronomètre son camarade mais sans analyse, donc d'aucune aide pour le coureur</i></p>	<p>*L'élève assure au moins deux rôles choisis avec sérieux et efficacité.</p> <p>*Il favorise le fonctionnement collectif dans le respect des règles et de tous les acteurs</p> <p>*Partenaire conseiller : apporte des conseils adaptés aux situations <i>Le candidat est régulièrement présent pour renseigner son camarade sur ses temps intermédiaires de passage et finaux</i></p>	<p>*L'élève assume avec efficacité au moins deux rôles. Il excelle dans les deux rôles qu'il a choisi.</p> <p>*Il est un acteur moteur du fonctionnement collectif.</p> <p>*Partenaire conseiller : apporte des conseils spécifiques au regard des défauts du partenaire. <i>Le candidat est toujours présent pour chronométrer son camarade, analyser sa course et gérer sa récupération</i></p>
Répartition des points en fonction du choix de l'élève				
AFL noté sur 2pts	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts
AFL noté sur 4pts	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
AFL noté sur 6pts	1.5 pt	3 pts	4,5 pts	6 pts