

Fiche Attendus de Fin de Lycée Pro /CA / Etablissement



Un texte de référence : BO n°4 du 28 janvier 2021

CHAMP d'APPRENTISSAGE : CA n° 1- Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée

Niveau BAC PRO

APSA retenues par l'équipe : **MARCHE NORDIQUE**

EVALUATION

EPREUVE :

L'élève doit réaliser un parcours à vue, en milieu forestier varié.

La distance est de 1.5km et comporte des sections au relief différent.

Les élèves partent les uns après les autres avec un espacement propice au cheminement individuel (toutes les 20'').

Pour l'évaluation de l'AFLP 1, le temps réalisé est pris en compte dans le barème et corrélé au regard du degré d'appartenance. Pour l'AFLP 2, la technique est observée lors du cheminement.

AFLP		Indicateur Marche Nordique	Niveau 1 initial / insuffisant		Niveau 2 débutant		Niveau 3 débrouillé		Niveau 4 confirmé	
			0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4
AFLP 1	Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record /7points	Mobilisation des ressources : /4 pts	L'élève produit des efforts insuffisants /ses capacités pour lui permettre de performer et/ou gestion énergétique inadaptée.		L'élève mobilise des ressources de façon irrégulière ou modérée / ses capacités. Gestion énergétique peu pertinente ex : accélérations inopportunes		L'élève mobilise ses ressources de manière à être régulier. Prise en compte du dénivelé dans la gestion énergétique de l'effort, mais pas encore efficace.		L'élève s'engage et mobilise de façon optimale ses ressources. Gestion énergétique adaptée au dénivelé.	
		Performance _____ /3 pts	0 pt	0.75pt	1pt	1.5pts	1.75pts	2.25pts	2.5 pts	3pts
		=>Barème 1 étb	15'	14'	13'	12'	11'10	10'20	9'30	8'40
		=>Barème 2 étb	12'50	12'	11'10	10'20	9'30	8'40	8'10	7'20
AFLP 2	Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible /5points	Maitrise des techniques 5pts	La mobilisation des 4 appuis apporte peu de vitesse. L'axe de pose du bâton n'est pas optimal, la posture (regard/buste) ne porte pas vers l'avant.		La performance repose essentiellement sur l'amplitude du pas, Pas d'adaptation de la technique en fonction du relief.		Exploitation dynamique du bâton qui amène vers un allongement de la foulée. Utilisation différenciée des bâtons en terrain plat et accidenté mais pas toujours efficace		L'utilisation des bâtons est efficace et adaptée au relief. La propulsion est optimum lors du parcours.	
			0 →0.5 pt		1 →2 pts		2.5 →4 pts		4.5 → 5 pts	

AFLP 3	Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser /2 ou /4 ou /6pts	Pratique spontanée, pas d'identification des notions travaillées au fil de la séquence	Elève peu lucide, qui ne repère pas les paramètres à utiliser pour améliorer sa performance.	Le marcheur repère les indices permettant d'adapter son travail.	Le marcheur identifie les indices de ses failles et détermine plusieurs chemins de travail. Il est aussi capable de se réadapter en cours de séance.
		0/2 ou 0 à 0,5/4 ou 0 à 1/6	0,5 à 1/2 ou 0,5 à 1,5/4 ou 1 à 2,5/6	1 à 1,5/2 ou 2 à 3/4 ou 3 à 5/6	2/2 ou 3 à 4/4 ou 5 à 6/6
AFLP 4	Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production, de performance.	Peu ou pas concerné par son rôle	Assume son rôle de façon peu maîtrisée	Maîtrise un rôle selon les recommandations mais en restant sous la vigilance de l'enseignant	Assure parfaitement son rôle, élève capable de prendre des initiatives de faire des retours constructifs, pertinents
AFLP 5	Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe de façon autonome pour produire la meilleure performance /2 ou /4 ou /6pts	Echauffement incomplet, incohérent et hésitant	Echauffement rapide et/ ou inefficace.	Prépare et réalise un échauffement structuré.	Echauffement efficace avec adaptation éventuelle à des besoins particuliers ou à des critères extérieurs (météo...) Guide et aide ses camarades
		0/2 ou 0 à 0,5/4 ou 0 à 1/6	0,5 à 1/2 ou 0,5 à 1,5/4 ou 1 à 2,5/6	1 à 1,5/2 ou 2 à 3/4 ou 3 à 5/6	2/2 ou 3 à 4/4 ou 5 à 6/6
AFLP 6	Connaitre son niveau pour établir un projet de performance situé culturellement	Ne sait pas situer ses performances	Sait situer ses performances dans sa progression	Sait situer ses performances par rapport aux autres élèves	Situe ses performances dans un contexte élargi : record du lycée, monde fédéral...