|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CA 1**

|  |
| --- |
| **Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.** |

 | **Athlétisme – Demi-fond (cross)**  |  |
| **Contribution aux 5 compétences**  | Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance | S’engager dans un programme de préparation individuel ou collectif | Planifier et réaliser une épreuve (combinée) | S’échauffer avant un effort | Aider ses camarades et assumer les rôles sociaux |
| **Caractérisations des attendus de fin de cycle**  | **Fin de cycle 3**- Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers).- Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques. - Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.- Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.- Respecter les règles des activités.- Passer par les différents rôles sociaux. | **Fin de cycle 4**Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée.Se préparer à l’effort et s’entrainer pour progresser et se dépasser.Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l’allure de son effort.Maîtriser les rôles d’observateur, de juge et d’organisateur.Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation. |
| **Exemple d’indicateurs de compétences**  | Efficacité dans la gestion de sa prise de pouls et le contrôle sa fréquence cardiaque à différents moments.Capacité à courir à des allures différences selon son potentiel (% de sa VMA) et en connaître l’intensitéEfficacité et pertinence de l’échauffementMaîtrise des outils (chronomètres, tableau d’allures…) |
| **Exemple de tâche complexe de validation de la compétence : Epreuve**  | Lors du cross de l’établissement, définir un projet de VMA (ou de temps) personnel. Evaluation sur : - Performance selon le temps réalisé - Performance selon sa VMA - écart au projet - gestion de son échauffement et de sa récupération. |
| **Exemple de tâche d’apprentissage complexe, typique**  | Test de VMATravail à différentes allures (% de sa VMA), pour apprendre à se connaître et prendre des repères sur soi. |
| **Eléments structurants des contenus d’enseignement**  | Les échauffements (connaissance de son allure et des exercices – gammes complémentaires).Utilisation à bon escient de sa montre (chrono) pour apprendre à courir à différentes allures.Comprendre les effets de l’effort sur soi.Comprendre les raisons de son travail. |
| **Volumes horaires de référence**  | Pour permettre à l’élève de développer et d’entretenir ses capacités, l’activité doit être programmée sur chaque début d’année. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Champ d’apprentissage N°1 CYCLE 3 Illustration/déclinaison en Demi-fond (cross)** |  |

|  |
| --- |
| **Attendus de fin de cycle 3, en situation d’opposition réelle et équilibrée** |
| - **Réaliser** **des efforts et enchainer plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.****- Combiner une course avec un saut ou un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.** **- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.****- Assumer les rôles de chronométreur et d’observateur.**  |
| **Compétences visées pendant le cycle 3,** |
| * **Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (course, sauts, lancers*), en les combinant dans la mesure des possibilités offertes* :**

Acquérir. = DOMAINE  * **Respecter les consignes données et les appliquer le plus sérieusement possible**

Acquérir = DOMAINE * **Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.**

Assumer = DOMAINE * **Respecter les règles de l’activité et aider ses camarades.**

Assumer = DOMAINE  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Champ d’apprentissage N°1 CYCLE 4 Illustration/déclinaison en Demi-fond (cross)** |  |

|  |
| --- |
| **Attendus de fin de cycle 4, en situation d’opposition réelle et équilibrée** |
| * **Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance à un moment donné.**
* **S’engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.**
* **Planifier et réaliser une épreuve**
* **S’échauffer avant un effort.**
* **Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux**
 |
| **Compétences visées pendant le cycle 4,** |
| * **Élaborer un projet de course pour mobiliser ses ressources en les optimisant.**

Faire = DOMAINE * **Utiliser les moyens donnés pour progresser et se dépasser.**

S’approprier = DOMAINE * **Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son allure et son effort.**

Se représenter= DOMAINE * **Maîtriser les rôles d’observateur et d’organisateur.**

Utiliser= DOMAINE * **Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuter un programme de préparation.**

Utiliser= DOMAINE  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Champ d’apprentissage :****N° 1** | **Activité (APSA) : DNB EPS** **Demi-Fond (cross)**   | **ACQUISITIONS ATTENDUES EN FIN DE CYCLE 4 :**Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée. Se préparer à l’effort et s’entrainer pour progresser et se dépasser.Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l’allure de son effort. Maîtriser les rôles d’observateur et d’organisateur. Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation. |
| **EPREUVE :** Lors du cross de l’établissement, définir un projet de VMA (ou de temps) personnel. Gérer de manière pertinente son échauffement et sa récupération. Prise en compte pour l’évaluation de la performance (temps réalisé), de sa VMA réalisée, de l’écart de sa VMA par rapport à son projet de départ et de la gestion de sa préparation et de sa récupération. | **Maîtrise insuffisante****Efficacité et efficience dans la mobilisation de ses ressources****Conduite et maîtrise du projet d’épreuve** | **Maîtrise fragile** | **Maîtrise satisfaisante** | **Très bonne maîtrise** |
| ***Langue française à l’oral et à l’écrit ; Langages des arts et du corps*** **Développer sa motricité et apprendre à s’exprimer en utilisant son corps (construire un langage du corps) :** Gestion de sa course (échauffement, effort et récupération) pour produire la meilleure performance possible. | **Non-respect des exigences de l’épreuve.** | **Enchaînement saccadé et stéréotypé** | **Enchaînement fluide et de réalisations optimales** | **enchaînement fluide et de réalisations complexes.**  |
|  | **40** | **100** | **160** | **200** |
|  ***Méthodes et outils pour apprendre C2*** **S’approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils** Entrer dans une démarche d'analyse des résultats issus d’outils variés (chrono, tableau de marche…) pour faire progresser sa prestation | Méthodes inadaptées, outils mal compris  | Méthodes partiellement adaptées, outils compris  | Méthodes adaptées, outils maîtrisés  | Méthodes efficaces, outils exploités  |
|  ***Formation de la personne et du citoyen C3*** **Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités** Assumer la gestion de l’échauffement de son groupe de travail, à tour de rôle.Respect de ses partenaires dans la “vie” du groupe | Rôles insuffisamment assurés | Rôles partiellement assurés | Rôles assumés  | Rôles multiples assurés  |
|  ***Systèmes naturels et systèmes techniques C4*** **Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière** Apprendre à gérer ses allures de course et l’effet sur sa respiration et sas fréquence cardiaque. | Fautes importantes de placement | Placements sécuritaires mais alignements partiels | Placement dorsal et alignements segmentaires efficaces (statique) | Placement et alignement maîtrisés en stat. et en dynamique |
|  ***Représentations du monde et activité humaine C5*** **S’approprier une culture physique sportive et artistique** Implication et efficacité dans le travail fourni. Connaître et maîtriser les principes d’éfficacité | Pas d’implication | Implication aléatoire  | Implication régulière | Implication active |
|  | **10** | **25** | **40** | **50** |
|  | **80 à 400** |
| **SYNTHESE** | ⇩ 160 (barre de validation) |

|  |  |
| --- | --- |
| Evaluation : **Test de Luc Léger** sur piste jalonnée tous les 50 m *(correspondance possible avec test de 3 x 3’ en fonction de la VMA en km/h)* | Barème VMA Cross |
| Filles | VMA | **Palier** | VMA | Garçons | Cycle 3 | Note | Cycle 4 |
| 3° | 4° | 5° | 6° | Km/h | **L. Léger** | Tps/400 | 6e | 5e | 4° | 3° | 6e  | 5e  | 4e – 3e |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 9,8 | **5** | 02:27 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 10,1 | **5,25** | 02:23 | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 10,4 | **5,5** | 02:19 | 3 | 2 | 1 |  | 54 % | 2 | 54 % | 54 % |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 10,7 | **5,75** | 02:15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 56 % | 3 | 56 % | 56 % |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | **6** | 02:11 | 5 | 4 | 3 | 2 | 58 % | 4 | 58 % | 58 % |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11,3 | **6,25** | 02:07 | 6 | 5 | 4 | 3 | 60 % | 5 | 60 % | 60 % |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 11,6 | **6,5** | 02:04 | 7 | 6 | 5 | 4 | 62 % | 6 | 62 % | 62 % |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 11,9 | **6,75** | 02:01 | 8 | 7 | 6 | 5 | 64 % | 7 | 64 % | 64 % |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 12,2 | **7** | 01:58 | 9 | 8 | 7 | 6 | 66 % | 8 | 66 % | 66 % |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 12,5 | **7,25** | 01:55 | 10 | 9 | 8 | 7 | 68 % | 9 | 68 % | 68 % |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 12,8 | **7,5** | 01:52 | 11 | 10 | 9 | 8 | 70 % | 10 | 70 % | 70 % |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 13,1 | **7,75** | 01:50 | 12 | 11 | 10 | 9 | 72 % | 11 | 72 % | 71,5 % |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 13,4 | **8** | 01:47 | 13 | 12 | 11 | 10 | 74 % | 12 | 74 % | 73 % |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 13,7 | **8,25** | 01:45 | 14 | 13 | 12 | 11 | 76 % | 13 | 76 % | 74,5 % |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 14 | **8,5** | 01:42 | 15 | 14 | 13 | 12 | 78 % | 14 | 78 % | 76 % |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 14,3 | **8,75** | 01:41 | 16 | 15 | 14 | 13 | 80 % | 15 | 80 % | 77,5 % |
| 18 | 19 | 20 |  | 14,5 | **9** | 01:39 | 17 | 16 | 15 | 14 | 82 % | 16 | 82 % | 79 % |
| 19 | 20 |  |  | 14,8 | **9,25** | 01:37 | 18 | 17 | 16 | 15 | 84 % | 17 | 84 % | 80,5 % |
| 20 |  |  |  | 15,1 | **9,5** | 01:35 | 19 | 18 | 17 | 16 | 86 % | 18 | 86 % | 82 % |
|  |  |  |  | 15,4 | **9,75** | 01:34 | 20 | 19 | 18 | 17 | 88 % | 19 | 88 % | 83,5 % |
|  |  |  |  | 15,7 | **10** | 01:32 |  | 20 | 19 | 18 | 90 % | 20 | 90 % | 85 % |
|  |  |  |  | 15,9 | **10,25** | 01:31 |  |  | 20 | 19 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 16,2 | **10,5** | 01:29 |  |  |  | 20 |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Ecart projet VMA jour du cross** |
|  | **1** | **1,5** | **2** | **2,5** | **3** | **3,5** | **4** |
| Cycle 3 | Plus de 25 % | De 20 à 25 % | De 16 à 20 %< | De 12 à 16 % < | De 8 à 12 % < | De 4 à 8 % < | De 0 à 4 % |
| Cycle 4 | Plus de 15 % | De 12,5 à 15 % | De 10 à 12,5 %< | De 7,5 à 10 % < | De 5 à 7,5 % < | De 2 à 5 % < | De 0 à 2 % |

Projet réforme 2016 : Perf cross /8 - VMA (moyenne note VMA départ et VMA cross) /8 – écart projet /4 (6e : idem mais écart + échauffement /4)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Barème VMA cross :** |  | **Barème Performance** |
| 6°- 5° | **Note** | 4°- 3° |  |  | Référence | 6° - 5° | 6° - 5° | 4° à 3° | 4° - 3° |
| 90% | **20** | 85% |  | 1 km F | 1 km G | 2 050 F | 2 050 G | 2770 F | 2770 G |
| 88% | **19** | 83,5% |  | **20** | **04:27** | **03:51** | **09:07** | **07:53** | **12:22** | **10:42** |
| 86% | **18** | 82% |  | *19,5* | *04:33* | *03:55* | *09:20* | *08:02* | *12:39* | *10:53* |
| 84% | **17** | 80,5% |  | 19 | 04:40 | 04:00 | 09:34 | 08:12 | 12:58 | 11:07 |
| 82% | **16** | 79% |  | *18,5* | *04:46* | *04:10* | *09:46* | *08:33* | *13:15* | *11:35* |
| 80% | **15** | 77,5% |  | 18 | 04:53 | 04:15 | 10:01 | 08:43 | 13:35 | 11:49 |
| 78% | **14** | 76% |  | *17,5* | *05:00* | *04:21* | *10:15* | *08:55* | *13:54* | *12:06* |
| 76% | **13** | 74,5% |  | 17 | 05:07 | 04:27 | 10:29 | 09:07 | 14:13 | 12:22 |
| 74% | **12** | 73% |  | *16,5* | *05:14* | *04:33* | *10:44* | *09:20* | *14:33* | *12:39* |
| 72% | **11** | 71,5% |  | 16 | 05:22 | 04:39 | 11:00 | 09:32 | 14:55 | 12:56 |
| 70% | **10** | 70% |  | *15,5* | *05:30* | *04:46* | *11:16* | *09:46* | *15:17* | *13:15* |
| 68% | **09** | 68% |  | **15** | **05:38** | **04:53** | **11:33** | **10:01** | **15:40** | **13:35** |
| 66% | **08** | 66% |  | *14,5* | *05:47* | *05:00* | *11:51* | *10:15* | *16:05* | *13:54* |
| 64% | **07** | 64% |  | 14 | 05:56 | 05:08 | 12:10 | 10:31 | 16:30 | 14:16 |
| 62% | **06** | 62% |  | *13,5* | *06:05* | *05:16* | *12:28* | *10:48* | *16:55* | *14:38* |
| 60% | **05** | 60% |  | 13 | 06:15 | 05:24 | 12:49 | 11:04 | 17:22 | 15:01 |
| 58% | **04** | 58% |  | *12,5* | *06:26* | *05:33* | *13:11* | *11:23* | *17:53* | *15:27* |
| 56% | **03** | 56% |  | 12 | 06:37 | 05:43 | 13:34 | 11:43 | 18:24 | 15:54 |
| 54% | **02** | 54% |  | *11,5* | *06:49* | *05:53* | *13:58* | *12:04* | *18:57* | *16:21* |
|  |  |  |  | 11 | 07:01 | 06:04 | 14:23 | 12:26 | 19:30 | 16:52 |
|  |  |  |  | *10,5* | *07:14* | *06:15* | *14:50* | *12:49* | *20:07* | *17:22* |
|  |  |  |  | **10** | **07:28** | **06:27** | **15:18** | **13:13** | **20:45** | **17:56** |
|  |  |  |  | 9 | 07:42 | 06:40 | 15:47 | 13:40 | *21:24* | *18:32* |
|  |  |  |  | 8 | 08:00 | 06:55 | 16:24 | 14:11 | 22:14 | 19:14 |
|  |  |  |  | 7 | 08:30 | 07:20 | 17:25 | 15:02 | *23:38* | *20:23* |
|  |  |  |  | 6 | 09:00 | 08:00 | 18:27 | 16:24 | 25:01 | 22:14 |