

Objectifs d'apprentissage	ETAPES	ETAPE 1				ETAPE 2				ETAPE 3				ETAPE 4			
		Objectif d'apprentissage non atteint = Maitrise insuffisante				Objectif d'apprentissage partiellement atteint = Maitrise fragile				Objectif d'apprentissage atteint = Maitrise satisfaisante				Objectif d'apprentissage dépassé = Maitrise très satisfaisante			

DIMENSION MOTRICE		4 Points	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	
« Produire une performance optimale » 8 points	Vitesse en km/h	Filles	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	
	Sur 4 points	Garçons	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	
	% de VMA sur 4 points		0.5	1		1.5		2		2.5		3		3.5		4			
			70%		71 à 74%		75 à 78%		79 à 83%		84 à 86%		87 à 89%		90 à 92%		+ de 93%		
DIMENSION METHODOLOGIQUE		4 Points	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4									
« Gérer son effort et faire des choix pour réaliser la meilleure performance » « Savoir s'échauffer » « S'engager dans un programme de préparation individuelle » 8 points	Réussir son projet de vitesse	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	
		2.7 km/h près	2.5 km/h près	2 km/h près	1.7 km/h près	1.5 km/h près	1 km/h près	0.7 km/h près	0.5 km/h près										
	4 Points	1			2			3			4								
	Régularité	Régularité à 25m près			Régularité à 16m près			Régularité à 12m près			Régularité à 8m près								
Maintenir son allure à l'aide de repères. (2 points)																			
Tenir à jour son carnet d'entraînement et Concevoir une fiche de préparation d'évaluation (2 points)	Le carnet de bord est partiellement rempli, la fiche de projet est imprécise et l'échauffement réduit.			Le carnet de bord est complet et la fiche d'évaluation remplie .Les allures prévues et les temps de récupération respectent les filières de course L'échauffement est approximatif.			Le carnet de bord est rempli, la fiche de préparation d'évaluation prend en compte les capacités de l'élève, l'échauffement, ainsi que ses intentions de course (vitesse, % de VMA) et sa gestion d'effort. L'échauffement réalisé est complet, progressif, adapté à l'épreuve et personnalisé.												
							Planifie et réalise			Planifie réalise et porte un regard critique et constructif.									
DIMENSION SOCIALE		ETAPES	1	2	3	4													
« Aider, conseiller, encourager ses camarades ».																			
« Assume différents rôles ; coureur, chronométreur, juge, observateur, coach ».			L'objectif n'est pas atteint 0.25 point/item			L'objectif est partiellement atteint 0.5 point/item			L'objectif est atteint 0.75 point/item			L'objectif est dépassé 1 point/item							
« Accepte l'effort, la fatigue et repousse ses limites ».																			
« Ressent, identifie et verbalise ses ressentis ».																			

Fiche d'évaluation

C.A 1 : CHAMP D'APPRENTISSAGE 1

CYCLE 4 NIVEAU 4^{ème}

CONTEXTE D'EVALUATION



Par groupe (collaboration à 2 ou 3 élèves) concevoir et mener un projet d'entraînement et d'échauffement personnalisé menant à la réalisation d'une performance maximale lors de l'enchaînement de 2 courses de durées différentes , à allure proche de la VMA (90%) et selon une stratégie de course pré établie ; ex 1 course de 9 minutes à 80% et 1 course de 3' à 100%.

Contribuer à la réussite de ses camarades.