

Principe d'évaluation :

- Les AFLP 1 et 2 sont évalués sur une situation en fin de séquence sur 12 points
- Les AFLP 5 et 6 sont retenus par l'équipe pédagogique pour être évalués au fil de la séquence en terminal sur 8 points.

Modalités :

AFLP 5 retenu : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.

AFLP 6 retenu : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

En fin de formation, le candidat choisit la répartition des 8 points entre les deux AFLP 5 et 6.

Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève au cours des premières séances de la séquence, avant la situation d'évaluation.

Justifications en lien avec les caractéristiques élèves et les objectifs éducatifs :

Elèves provenant de SEGPA, ULIS et 3^{ème} prépa métier, ayant une image négative d'eux même et peu enclin à produire des efforts longs ou intenses.

Les élèves sont fragiles et présentent des difficultés plurielles : faible niveau scolaire, problèmes d'attitude, de compréhension, d'hygiène, problèmes sociaux, d'intégration, de maîtrise de la langue, de santé, d'échecs répétés (résignation apprise), voir problèmes d'ordre psychiatrique pour certains.

Ils ont besoin d'être placé en réussite à très court terme.

Descriptif de l'épreuve

Les élèves effectuent une randonnée d'1 heure sur une boucle de 1 km à travers la cité scolaire. Chacun est doté d'un « doigt électronique » (matériel type CO). 4 boîtiers électroniques placés sur la boucle permettent aux élèves de valider leur passage. Chaque élève annonce la distance qu'il prévoit de parcourir durant l'effort d'une heure (projet), en fonction des distances vécues durant la séquence. Il a la possibilité durant l'épreuve de dépasser son projet (record).

AFLP évalués	Repères d'évaluation											
	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
Positionnement précis dans le degré	-	+		-	+		-	+		-	+	
AFLP 1 Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record Note sur 7 points	S'arrête au moins une fois durant l'épreuve Projet incohérent			Réalise un effort continu, Pas d'arrêt pendant l'heure de randonnée N'atteint pas son projet			Réalise un effort continu, avec des périodes de marche rapide Réussit son projet			Alternance marche rapide et petite course Réussite d'un projet au-delà de son record		
	0		1	2		3	4		5	6		7
	1-2 km	3 km	3.5 km	4 km	4.5 km	5 km	5.5 km	6 km	6.5 km	7 km	7.5 km	8 km
AFLP 2 Connaitre et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible Note sur 5 points	Marche habituelle Promenade sans recherche d'efficience			Allonge la foulée pour accélérer de façon temporaire			Allonge le pas pour produire des foulées efficaces Les bras accompagnent la foulée par des mouvements alternatifs Attitude dynamique			Allonge le pas pour produire des foulées efficaces Les bras accompagnent la foulée par des mouvements alternatifs Place sa respiration Récupère sur une portion de parcours plus simple. Attitude tonique		
	1			2.5			3.5			5		

AFLP évalués	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><u>AFLP 5</u> Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée</p>	<p>Tenue inadaptée</p> <p>Ne respecte pas les consignes</p> <p>Ne s'échauffe pas</p>	<p>Tenue non adaptée à la pratique de la randonnée</p> <p>S'échauffe brièvement</p>	<p>Prévoit une tenue adaptée</p> <p>Respecte les consignes de progression du groupe (cheminement)</p> <p>Echauffement cardio-vasculaire</p>	<p>Prévoit une tenue de sport complète et de quoi s'hydrater</p> <p>Anticipe la progression du groupe sur le parcours.</p> <p>Echauffement cardio-vasculaire et athlétique pour se préparer à une amplitude gestuelle</p>
<p><u>AFLP 6</u> Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement</p>	<p>N'a aucune idée des distances parcourues, Aucune démarche de progrès</p>	<p>Difficulté à estimer les distances parcourues</p>	<p>Intègre et estime les distances qu'il est capable de parcourir, et le temps nécessaire</p> <p>Identifie sa vitesse de marche</p>	<p>Prévoit les distances qu'il est capable de parcourir et le temps nécessaire en incluant le dénivelé</p> <p>Compare ses performances pour mesurer ses capacités</p>

Répartition AFLP 5 et 6 en fonction du choix des élèves	/2 pts	0 – 0.5	1	1.5	2
	/4 pts	0 – 0.5	1.5	2.5	4
	/6 pts	0 – 0.5	2	4	6