

## CADRE EVALUATION

### I. PROGRÈS TECHNIQUES, TACTIQUES ET/OU COMPORTEMENTAUX PENDANT LES COURS SUIVANT SON NIVEAU DE DÉPART :

<b>Critères Spécifiques</b>	<b>4 pts</b>
Connaître et comprendre la construction d'une séance : Echauffement, étirements, éducatifs orientés (commentés) technique générale et spécifique de la discipline	<b>sur 2pts</b>
Connaître et Comprendre le rôle déterminant de l'appui au sol, de l'action des bras et du bassin ( <b>lancers</b> ) L'utilisation du rythme, de la respiration et des bras ( <b>1/2 fond</b> ) la course d'élan et l'impulsion dans les <b>sauts</b> , la fixation du bassin et du genou en phase d'accélération ( <b>sprint</b> ) et le rôle de la jambe d'attaque et de retour sur les <b>haies</b> .	<b>sur 2pts</b>

### II. RÉALISER UNE PERFORMANCE DANS UN CONTEXTE FACILITANT\* :

<b>Critères Spécifiques</b>	<b>8 pts</b>
Réaliser une course de <b>vitesse</b> avec un départ et ses différentes phases d'accélération (50m/100m/200m et 400m) OU de <b>haies</b> avec un départ et ses différentes phases (50h/80h-110h) aborder, traiter et valider le rythme du départ sur 8 appuis puis 4 dans l'intervalle	<b>sur 2pts</b>
Réaliser un <b>saut</b> vertical (hauteur) ou horizontal (longueur) savoir et comprendre les différentes phases d'exécution : course d'élan, impulsion et phases aériennes	<b>sur 2pts</b>
Réaliser un <b>lancer</b> , comprendre le rôle déterminant des appuis au sol, de la course d'élan et de l'action des bras, bassin et du transfert de la vitesse à l'engin	<b>sur 2pts</b>
Réaliser une course de <b>1/2 fond</b> (800-1500m) savoir et comprendre le rythme spécifique et intermédiaire (doser son effort, maîtriser sa course sans courir trop vite ni trop lent)	<b>sur 2pts</b>

### III. PRODUIRE LE MEILLEUR RÉSULTAT POSSIBLE DANS UNE SITUATION DE RÉFÉRENCE\*\* :

<b>Critères Spécifiques</b>	<b>8 pts</b>
Epreuve Sprint court et Long Epreuve Haies : 50h/80h (Femme) ou 50h/110h (Homme)	<b>sur 2pts</b>
Epreuve Sauts Horizontaux et verticaux	<b>sur 2pts</b>
Epreuve Lancers	<b>sur 2pts</b>
Epreuve 1/2 fond : 800m ou 1500m	<b>sur 2pts</b>

**Contexte facilitant\*** : Contenus d'1 séance spécifique, démonstration d'une séance complète sur 1 famille proposée par l'enseignant en fonction de l'objectif travaillé par l'étudiant

**Situation de référence\*\*** : Réaliser le meilleur résultat possible sur 4 familles différentes sur 2 séances au plus