

# Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2021\*

Vécu antérieur	2 <sup>nde</sup>	1 <sup>ère</sup>
CA1	<input checked="" type="checkbox"/>	
Dans la même APSA	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

**Établissement : Lycée**

**Commune :**

**RNE :**

Champ d'apprentissage n°1

APSA : **Demi-fond** Nationale

Académique

Établissement

<p><b>Repères d'évaluation de l'AFL1 :</b> « S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision. »</p>	<p><u>Principes d'élaboration de l'épreuve :</u></p> <p>2 courses de 500m et 1m30. La meilleure performance des 2 catégories de course sera retenue. Un temps de 8minutes de récupération maximum sera proposé aux élèves. Barème fille et garçon bien distinct.</p> <p>La notation de la partie 2 de l'AFL1 se fera à l'aide d'un nomogramme, en croisant l'écart entre les 2 courses de même durée ou de même distance.</p> <p>Lors de l'évaluation, les élèves seront en binômes, composé d'un observateur (qui reportera sur une fiche les performances de son partenaire) et un coureur. Ils changent de rôles entre chaque course.</p>								
<p>AFL décliné dans l'APSA choisie :</p> <p>« Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée. »</p>	<p>Un carnet d'entraînement devra être tenu par les élèves à chaque séance afin de vérifier les choix, les analyses ainsi que les régulations au cours de la séquence d'enseignement.</p> <p>Tous les élèves assumeront le rôle de coach et choisiront un des deux rôles suivants : partenaire d'entraînement ou observateur.</p>								
	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 30%;">Évaluation AFL 2</td> <td style="width: 30%;">au fil de la séquence <input type="checkbox"/></td> <td style="width: 30%;">en fin de séquence <input type="checkbox"/></td> <td style="width: 10%; text-align: right;">les 2 ☒</td> </tr> <tr> <td>Évaluation AFL 3</td> <td>au fil de la séquence <input type="checkbox"/></td> <td>en fin de séquence <input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: right;">les 2 ☒</td> </tr> </table>	Évaluation AFL 2	au fil de la séquence <input type="checkbox"/>	en fin de séquence <input type="checkbox"/>	les 2 ☒	Évaluation AFL 3	au fil de la séquence <input type="checkbox"/>	en fin de séquence <input type="checkbox"/>	les 2 ☒
Évaluation AFL 2	au fil de la séquence <input type="checkbox"/>	en fin de séquence <input type="checkbox"/>	les 2 ☒						
Évaluation AFL 3	au fil de la séquence <input type="checkbox"/>	en fin de séquence <input type="checkbox"/>	les 2 ☒						

AFL 1 noté sur 12 points		Degré 1						Degré 2						Seuil médiant	Degré 3						Degré 4					
Éléments à évaluer, partie 1 de l'AFL 1 La performance maximale	Garçons temps au 500m	2'16	2'14	2'12	2'10	2'08	2'06	2'04	2'02	2'00	1'58	1'56	1'54	1'52	1'50	1'48	1'46	1'44	1'42	1'40	1'38	1'36	1'34	1'32	1'30	1'28
	Filles temps au 500m	2'55	2'52	2'49	2'46	2'43	2'40	2'37	2'34	2'31	2'29	2'26	2'23	2'20	2'17	2'14	2'11	2'08	2'05	2'02	1'59	1'56	1'53	1'50	1'47	1'43
	Repère 1= meilleure perf sur le 500 et sur 1'30													x1												
	Filles distance en 1'30	265 m	270m	275m	280m	285m	290m	295m	300m	305m	310m	315m	320m	325m	332m	339m	346m	353m	360m	367m	374m	381m	388m	395m	402 m	409 m
	Garçons distance en 1'30	365 m	370m	375m	380m	385m	390m	395m	400m	405m	410m	415m	420m	425m	432m	439m	446m	453m	460m	467m	474m	481m	488m	495m	502 m	509 m
Note /12	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	
Éléments à évaluer, partie 2 de l'AFL 1 :	Écart de temps entre les 2 courses	24 et plus	23 à 24s	22 à 23s	21 à 22s	20 à 21s	19 à 20s	18 à 19s	17 à 18s	16 à 17s	15 à 16s	14 à 15s	13 à 14s	12 à 13s	11 à 12s	10 à 11s	9 à 10s	8 à 9s	7 à 8s	6 à 7s	5 à 6s	4 à 5s	3 à 4s	2 à 3s	1 à 2s	0 à 1s
Efficacité technique : le temps ou la distance doit être la plus faible possible entre les 2 courses	Repère 2= Moy différence de temps sur chaque course	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	Écart de distance entre les 2 courses	94 et plus	90 à 94m	86 à 90m	82 à 86m	78 à 82m	74 à 78m	70 à 74m	66 à 70m	62 à 66m	58 à 62m	54 à 58m	52 à 54m	48 à 52m	44 à 48m	40 à 44m	36 à 40m	32 à 36m	28 à 32m	24 à 28m	20 à 24m	16 à 20m	12 à 16m	8 à 12m	4 à 8m	0 à 4m

**L'évaluation de l'AFL 2 sera réalisée avec comme support, l'utilisation du carnet d'entraînement en partie complété par les élèves en rapport avec les objectifs fixés par l'enseignant.**

Repères d'évaluation de l'AFL 2 : S'entraîner individuellement et collectivement pour réaliser une performance	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p style="text-align: center;">Éléments à évaluer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tenue du cahier d'entraînement et objectifs de séance</li> <li>-Savoir s'échauffer collectivement et se préparer à l'effort en groupe et assurer sa récupération</li> <li>-Régularité de l'investissement au cours de la séquence</li> </ul>	<p><b>Entraînement inadapté :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Objectifs rarement atteints.</li> <li>-Choix, analyses et régulations inexistantes. Le carnet n'est pas tenu correctement.</li> <li>-Préparation et récupération aléatoires. Pas de communication et travail principalement individuel.</li> </ul>	<p><b>Entraînement partiellement adapté :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Objectifs souvent atteints.</li> <li>-Choix, analyses et régulations avec de l'aide. Le carnet n'est pas correctement renseigné.</li> <li>-Préparation et récupération stéréotypés. Communication désordonnée et peu adaptée à l'ensemble du groupe. Travail en groupe souvent désordonné.</li> </ul>	<p><b>Entraînement adapté :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Objectifs régulièrement atteints et parfois dépassés.</li> <li>-Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. Le carnet est correctement renseigné et utilisé régulièrement au cours de la séance.</li> <li>-Préparation et récupération adaptées à l'effort. Bonne communication et organisation dans le travail du groupe.</li> </ul>	<p><b>Entraînement optimisé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Objectifs régulièrement dépassés.</li> <li>-Choix, analyses et régulations ciblées. Le carnet est un outil sur lequel l'élève s'appuie à chaque séance pour adapter son entraînement.</li> <li>-Préparation et récupération adaptées à l'effort, à soi et à l'ensemble du groupe. Excellente communication et nombreuses interactions permettant de réguler judicieusement le travail du groupe.</li> </ul>
Cas n°1    6 points <input type="checkbox"/>	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points
Cas n°2    4 points <input type="checkbox"/>	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3    2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points

Pour l'AFL3 les élèves seront évalués dans deux des trois rôles au choix : coach, partenaire d'entraînement et observateur.

Repères d'évaluation de l'AFL 3 : L'évaluation de l'AFL3 s'objective par la capacité des élèves à organiser eux-mêmes une séance de travail qui investit les rôles de partenaire d'entraînement, de coach et d'observateur.	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p align="center"><b>Éléments à évaluer</b></p> <p align="center"><b>Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire</b></p> <p>-Rôle de partenaire d'entraînement (starter, chronométrateur) -Rôle de coach -Rôle d'observateur</p>	<p align="center"><b>Rôles subis</b></p> <p><u>Coach</u> : Peu attentif à la prestation de son partenaire.</p> <p><u>Partenaire d'entraînement</u> : Ne se préoccupe pas de son partenaire.</p> <p><u>Observateur</u> : Les informations sont prélevées de façon aléatoire et irrégulièrement transmises.</p>	<p align="center"><b>Rôles aléatoires</b></p> <p><u>Coach</u> : Attentif à la prestation de son partenaire, l'encourage et apporte des conseils simples.</p> <p><u>Partenaire d'entraînement</u> : Permet à son partenaire de réaliser l'exercice correctement.</p> <p><u>Observateur</u> : Les informations sont prélevées mais partiellement transmises ou non transmises au moment opportun.</p>	<p align="center"><b>Rôles préférentiels</b></p> <p><u>Coach</u> : Attentif à la prestation de son partenaire, encourage de façon constructive et apporte des conseils pertinents.</p> <p><u>Partenaire d'entraînement</u> : Permet à son partenaire de maintenir une allure, de s'engager dans les exercices, de récupérer et de s'échauffer correctement.</p> <p><u>Observateur</u> : Les informations sont prélevées et transmises de façon pertinente.</p>	<p align="center"><b>Rôles au service du collectif</b></p> <p><u>Coach</u> : Attentif à la prestation de son partenaire, encourage de façon constructive et apporte des conseils pertinents à différents moments de l'entraînement.</p> <p><u>Partenaire d'entraînement</u> : Permet à son partenaire d'être efficace en travaillant de façon correctement et en apportant des conseils avisés.</p> <p><u>Observateur</u> : Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises au moment opportun.</p>
Cas n°1    2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points
Cas n°2    4 points <input type="checkbox"/>	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3    6 points <input type="checkbox"/>	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points