

Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2021

Établissement :



Commune :

RNE :

Champ d'apprentissage n°4 APSA : Relais-Vitesse Nationale Académique Établissement

Antériorité	2 nd e	1 ^{ère}
Champ d'Apprentissage réalisé	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APSA réalisée	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<p>Repères d'évaluation de l'AFLI : S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force.</p> <p>AFL décliné dans l'APSA choisie : Réaliser plusieurs courses afin d'ajuster au mieux ses ressources motrices avec celle d'un partenaire, dans le but de créer et de conserver la plus grande vitesse possible lors d'une course de relai.</p>	<p><u>Principes d'élaboration de l'épreuve :</u></p> <p>Épreuve : Réaliser un 2x6". Constituer des triplettes dans lesquelles chaque élève court 4 fois : avec deux partenaires différents (AB/BC/CA) et dans les deux rôles (donneur – receveur). La zone de transmission est de 30 m entre le 30 et 60 m. Une prise performance sur 6" départ arrêté et lancé (10 m d'élan) est faite en début d'épreuve.</p> <p>La performance prend en compte le croisement (XI dans l'exemple) entre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • performance en vitesse : La moyenne des performances départ arrêté et lancé ; • performance en relai : La meilleure performance sur les 4 relais courus. <p>Ce curseur XI est ensuite reporté verticalement dans la ligne grisée de la performance maximale pour permettre le croisement avec l'indice technique.</p> <p>L'indice technique (IT) traduit la compétence à courir au moins aussi vite en relais qu'en cumulant les temps des coureurs. Il correspond à la différence entre la performance en relais et la performance cible. Cette performance cible se détermine en additionnant le temps de A départ arrêté + temps de B départ lancé.</p> <p>IT = performance relais AB – performance cible AB :</p> <ul style="list-style-type: none"> • IT inférieur ou égal à 0" = 4 « relais » ; • IT compris entre 0,1" et 0,5" = 3 « relais » ; • IT compris entre 0,6" et 1" = 2 « relais » ; • IT supérieur ou égal à 1,1" = 1 « relais » ; <p>Chaque élève peut donc marquer entre 1 et 4 « relais » par course. Sur les 4 courses qu'il a à faire il pourra donc marquer entre 4 et 16 points (échelle de l'IT).</p> <p>⇒ Évaluation AFL 2 réalisée au fil de la séquence : à partir de la 4eme leçon</p> <p>⇒ Évaluation AFL 3 réalisée au fil de la séquence : à partir de la 4eme leçon</p>
---	--

ÉLÉMENTS À ÉVALUER			REPERES D'ÉVALUATION															
			Degré 1				Degré 2				Degré 3				Degré 4			
PERFORMANCE MAXIMALE		DISTANCE	35m	36m	37m	38m	38,5m	39m	39,5m	40m	41m	42m	43m	44m	44,5m	45m	45,5m	46m
		X₁																
		RELAIS	68m	71m	73m	74m	76m	77m	78m	80m	82m	83m	85m	87m	88m	90m	91m	93m
		Report X ₁																
		DISTANCE	30m	31m	32m	32,5m	33m	34m	34,5m	35m	36m	36,5m	36m	37,5m	38m	38,5m	39m	40m
		X₁																
		RELAIS	61m	63m	64m	65m	66m	67m	68m	70m	71m	72m	73m	74m	75m	76m	77m	78m
AFL 1 noté sur 12 points			1	2	3	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	9	10	11	12
EFFICACITE TECHNIQUE L'INDICE TECHNIQUE = LE NOMBRE DE "RELAIS" TOTALISES SUR LES 4 COURSES.			L'élève crée peu de vitesse et la conserve mal/ la transmission est peu ou pas efficace. Le témoin est freiné voire arrêté. Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées et ralentissent.				L'élève crée de la vitesse mais la conserve peu. Le témoin est transmis de manière correcte mais freiné. Les actions sont étriquées et incomplètes				L'élève crée sa vitesse utile et la conserve. La transmission du témoin est correct mais les marques sont imprécises. . Les actions propulsives sont coordonnées et continues				L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse maximale utile. Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées.			
			4 "relais"	5 "relais"	6 "relais"	7 "relais"	8 "relais"	9 "relais"	10 "relais"	11 "relais"	12 "relais"	13 "relais"	14 "relais"	15 "relais"	16 "relais"			
			Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives.				Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives.				Une vitesse utile contrôlée, qui sert la coordination des actions propulsives.				Un vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives.			

Repères d'évaluation de l'AFL 2 :	Se préparer et s'entraîner individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou individuel.			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
ÉLÉMENTS A EVALUER « S'ENTRAÎNER, INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT, POUR REALISER UNE PERFORMANCE. » <i>LES PERFORMANCES SONT A STABILISER LORS DES 4 DERNIERES SEANCES ET SONT INSCRITES SUR LE LIVRET D'ENTRAINEMENT.</i>	Performances stables sur 1/4 des tentatives. Choix, analyses et régulations inexistantes. La prise de marques n'est pas construite et aléatoire. Pas ou peu de répétitions Élève isolé.	Performances stables sur 1/3 des tentatives. Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples. Les répétitions s'arrêtent après le succès. Élève suiveur	Performances stables sur 2/3 des tentatives. Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. Utilisation de repères simples. Répétitions nombreuses. Élève acteur.	Performances stables sur 3/4 des tentatives. Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. Plusieurs repères sont utilisés. Répétitions nombreuses et orientées vers un gain de performance Élève moteur/leader.
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

Repères d'évaluation de l'AFL 3 :	Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
ÉLÉMENTS A EVALUER ASSUMER LE ROLE D'OBSERVATEUR ET DE COACH, ET D'ORGANISATEUR.	Observateur			
	Élève distrait et peu concentré. Les éléments à observer sont souvent ignorés	Élève disponible mais qui fait peu de lien entre l'observation et son observé.	Élève intéressé qui participe, capable de prendre des repères précis	Élève pertinent qui renseigne et analyse les repères pris sur l'activité.
	Coach			
	Élève peu impliqué, peu centré sur l'activité autre que la sienne.	Élève qui renseigne l'activité du son binôme sans pour autant l'analyser	Élève qui suit et analyse les performances de son partenaires	Élève qui encourage, analyse et renseigne son partenaire en prélevant des indices de progrès clairs et pertinents.
	Organisateur			
Élève qui ne prend part à aucune action	Élève qui sait se positionner mais prend peu d'initiatives	Élève qui participe à l'ensemble des tâches de starter, de chronométreur mais qui prend peu d'initiative.	Élève entreprenant, qui gère l'ensemble d'un pote en exécutant les tâches qui lui sont attribuées et en restituant fidèlement les données prélevées.	
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

