

Éducation physique et sportive

RÉFÉRENTIEL D'ÉVALUATION ETABLISSEMENT

BACCALAURÉAT GÉNÉRAL - TECHNOLOGIQUE -

| | | | |
|------------------------|------------|------------------|---|
| ETABLISSEMENT : | RNE | COMMUNE : | PEPS Responsable Certification : |
| LGT Gérard de Nerval | 0950647M | Luzarches | Blazy Nicolas |

CHAMP D'APPRENTISSAGE 1 - APSA : DEMI-FOND

« Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

Principes d'évaluation- Précisez de façon synthétique pour chacun des AFL et dans l'APSA : les éléments évalués, les indicateurs retenus et la temporalité de l'évaluation

- L'AFL 1 : Double épreuve : 500m et 4'30
- L'AFL 2 : Carnet d'entraînement
- L'AFL 3 : Évaluation du rôle de coach, de starter

Barème et notation

- L'AFL 1 est noté sur 12 points Élément 1 : 500m Élément 2 : 4'30
- Les AFL 2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves avec les possibilités de répartition suivante :
 - Option A: AFL 2 = 6 pts / AFL 3 = 2 pts
 - Option B: AFL 2 = 4 pts / AFL 3 = 4 pts
 - Option C: AFL 2 = 2 pts / AFL 3 = 6 pts.

Ce choix sera réalisé à partir de la leçon précédent l'évaluation. Ceci afin que tous les élèves travaillent correctement dans les 2 AFL. Avant cette leçon, les élèves apprennent aussi à s'autoévaluer pour déterminer leurs points forts. Le carnet d'entraînement trouvera ici toute sa place.

Indiquer pour chaque AFL les choix possibles pour les élèves :

- AFL 1: L'élève peut choisir de réaliser les épreuves dans l'ordre qu'il le souhaite, mais le temps de récupération est différent selon l'ordre choisi
- AFL 2 et AFL 3: Poids relatif dans l'évaluation
- AFL 3) : Le rôle de coach est déterminant et se met en place dès la leçon 5. L'élève doit spécifier sur le papier les conseils donnés et orienter le travail du coureur en fonction de cases à cocher (correspondant à des axes de travail pour les deux leçons suivantes)

Repères d'évaluation de l'AFL 1 : « 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 ».

L'ÉPREUVE : *Description de l'épreuve portant sur la production d'au moins 2 réalisations maximales mesurées et/ou chronométrées*

L'élève doit réaliser deux courses dans un ordre qu'il définit. Soit le 500m-10' de récupération-le 4'30 / Soit le 4'30-15' de récupération-le 500m.

L'épreuve est chronométrée.

Il est évalué sur la technique durant le 4'30 selon le barème ci-dessous. Cette note compte pour 12 points.

L'évaluation de l'AFL 2 et de l'AFL 3 se réalisent à partir de la leçon 5 et permettent d'évaluer les compétences acquises en matière de "Savoir s'entraîner" et de travail collectif. Ceci à partir d'un carnet d'entraînement. Cette note compte pour 8 points.

CA1: Referentiel de courses

LGT Gérard de Nerval
Luzarches (95)

| Compétences attendues | | | | Principes d'élaboration de l'épreuve | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------|---------|--|---|------|------|------|------|------|---------|--|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|--|--|--|
| AFL1 « 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. » | | | | L'élève doit réaliser deux courses dans un ordre qu'il définit. Soit le 500m-10' de récupération-le 4'30 / Soit le 4'30-15' de récupération-le 500m. L'épreuve est chronométrée. Il est évalué sur la technique durant le 4'30 selon le barème ci dessous. Cette note compte pour 12 points. L'évaluation de l'AFL 2 et de l'AFL 3 se réalisent à partir de la leçon 5 et permettent d'évaluer les compétences acquises en matières de "Savoir s'entraîner" et de travail collectif. Ceci à partir d'un carnet d'entraînement. Cette note compte pour 8 points. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Degré1 | | | | | | | Degré 2 | | | | | | | MEDIAN | Degré 3 | | | | | | | Degré 4 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| La performance maximale | ELEMENT 1 VITESSE | 500M | FILLES | 3'32 | 3'26 | 3'20 | 3'14 | 3'08 | 3'02 | 2'56 | 2'50 | 2'44 | 2'38 | 2'32 | 2'26 | 2'20 | 2'18 | 2'16 | 2'14 | 2'10 | 2'07 | 2'04 | 2'01 | 1'58 | 1'55 | 1'52 | 1'49 | 1'46 | | | | |
| | | | GARÇONS | 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 | | | | |
| | ELEMENT 2 DISTANCE | 4'30 | FILLES | 600m | 625m | 650m | 675m | 700m | 725m | 750m | 775m | 800m | 825m | 850m | 875m | 915 | 925m | 950m | 975m | 1000m | 1025m | 1050m | 1075m | 1100m | 1125m | 1150m | 1175m | 1200m | | | | |
| | | | GARÇONS | 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 | | | | |
| | | | | | 800m | 825m | 850m | 875m | 900m | 925m | 950m | 975m | 1000m | 1025m | 1050m | 1075m | 1100m | 1125m | 1150m | 1175m | 1200m | 1225m | 1250m | 1275m | 1300m | 1325m | 1350m | 1375m | 1400m | | | |
| | Moyenne E1 et E2 | | | | 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 | | | |
| Note de l'épreuve | | | | 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 | | | | |
| L'efficacité technique | | | | | 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 | | | |
| | L'élève crée peu de vitesse et la conserve mal/ transmet peu ou pas. Les <u>actions propulsives restent juxtaposées</u> et <u>manquent de coordination avec les segments libres. La respiration n'est pas adaptée</u> pour permettre une amélioration de la vitesse. <u>Le bruit au sol des appuis est révélateur</u> d'un manque de dynamisme. | | | | L'élève crée de la vitesse mais a du mal à la conserver. <u>Les actions propulsives sont incomplètes. Le buste se redresse</u> malgré tout. <u>Les efforts pour placer la respiration sont présents mais ne tiennent pas la distance.</u> | | | | | | | L'élève crée une vitesse utile, et la conserve. <u>Les actions propulsives sont coordonnées et continues.</u> Il demeure un <u>manque de régularité dans celles-ci</u> , la qualité se détériorant sur la distance. <u>La respiration est régulière et rythmée. L'utilisation des bras devient utile mais peut perdre en qualité sur la distance</u> | | | | | | | L'élève crée une vitesse utile, et la conserve. <u>Les actions propulsives sont coordonnées et continues.</u> La qualité est maintenue en grande partie sur la distance. <u>Le buste est placé et la respiration est maîtrisée. L'élève est capable de gérer sa vitesse selon le temps qu'il reste pour optimiser sa performance</u> | | | | | | | | | | | | | |

Repères d'évaluation de l'AFL 2 : « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »

Préciser les modalités d'évaluation de l'AFL2 : A l'aide d'un carnet d'entraînement ou d'un recueil de données

Cocher : ☒ **au fil de la séquence d'enseignement - éventuellement** ☐ **le jour de l'épreuve**

| Eléments évalués | DEGRÉ 1 | DEGRÉ 2 | DEGRÉ 3 | DEGRÉ 4 |
|--|---|--|---|--|
| <p><i>L'élève possède un carnet d'entraînement qui le guide vers l'autonomie, ce carnet comporte quelques parties à remplir chaque leçon.</i></p> <p><i>La cohérence du remplissage avec la réalité sur le terrain place l'élève dans un degré</i></p> | <p>Reproduit les exercices de façon partielle - Pas ou peu de prises d'initiatives - Échauffement incomplet.</p> <p>Carnet incomplet</p> | <p>Reproduit en groupe son échauffement - Prises d'initiatives judicieuses en rapport avec la chronologie des étapes d'entraînements.</p> <p>Carnet incomplet</p> | <p>Réalise avec autonomie son échauffement - Étapes cohérentes - Rigueur + ou - dans la réalisation.</p> <p>Carnet complet</p> | <p>Réalise avec autonomie son échauffement - Cohérence des exercices et rigueur dans l'exécution - Adaptées à l'APSA & à ses propres besoins (traumatismes du moment) pour une pratique efficace.</p> <p>Carnet Complet</p> |
| Répartition des points selon le degré atteint | 0 - 1 pt | 1,5 - 2,5 pts | 3 - 4,5 pts | 5 -6 pts |

Repères d'évaluation de l'AFL 3 : « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »

Préciser les modalités d'évaluation de l'AFL3 :

*Cocher : **x** au fil de la séquence d'enseignement - éventuellement ☐ le jour de l'épreuve*

| RÔLE PROPOSE : | | | | |
|---|----------------------|--|--|---|
| COACH | DEGRÉ 1 | DEGRÉ 2 | DEGRÉ 3 | DEGRÉ 4 |
| Eléments évalués | | | | |
| <i>L'élève utilise une feuille d'analyse et dispose d'un ensemble d'exercices pour apporter des solutions</i> | N'intervient pas | Donne quelques consignes sans analyse. | Analyse les difficultés, propose des remédiations en fonction d'observables précis | Met en relation les difficultés avec les capacités du sportif pour proposer des remédiations corrects |
| | L'observateur | Le coach directif | Le coach attentif | Le coach complet |
| Répartition des points selon le degré atteint | 0 - 1 pt | 1,5 - 2,5 pts | 3 - 4,5 pts | 5 - 6 pts |

| RÔLE PROPOSE : | | | | |
|--|----------------------------|--|---|--|
| STARTER | DEGRÉ 1 | DEGRÉ 2 | DEGRÉ 3 | DEGRÉ 4 |
| Eléments évalués | | | | |
| <i>L'élève donne les départs et gère les séries</i> | Départs donnés sans étapes | Départ annoncé, chronologie des évènements | Départ coordonné avec le chronométrateur, mise en attente des coureurs pour leur donner un temps de concentration | Idem avec une gestion des séries de manière autonome |
| Répartition des points selon le degré atteint | 0 - 1 pt | 1,5 - 2,5 pts | 3 - 4,5 pts | 5 - 6 pts |

Annexes et barèmes tenant compte des seuils de performance fixés au niveau national

CF Tableau synthétique page 3