

# Éducation physique et sportive

## RÉFÉRENTIEL D'ÉVALUATION ETABLISSEMENT

### BACCALAURÉAT GÉNÉRAL - TECHNOLOGIQUE -

## CHAMP D'APPRENTISSAGE 5 - APSA : COURSE EN DUREE

### « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »

**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 : L'élève est engagé dans la mise en œuvre d'un entraînement défini à l'avance, il analysera sa prestation et l'effet de ce dernier sur son corps
- L'AFL 2 : L'élève est son propre entraîneur et réalise un programme qui correspond à ses capacités du moment et à ses envies.
- L'AFL 3 : L'élève est évalué sur la tenue de rôles indispensables à la pratique (Mise en place du matériel, observateur, entraîneur d'un tiers)

### Barème et notation

- L'AFL 1 est noté sur 12 points : Élément 1 : Produire (8pts) Élément 2 : Analyser (4 pts)
- 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.

### Indiquer pour chaque AFL les choix possibles pour les élèves :

- AFL 1: Choix du projet d'entraînement et de tous ses paramètres
- AFL 2 et AFL 3: Choix du poids relatif dans l'évaluation
- AFL 3: Choix entre les 3 rôles précisés en amont, 1 parmi 3

**Repères d'évaluation de l'AFL 1 : « S'engager pour obtenir des effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. »**

**L'ÉPREUVE :** Description de l'épreuve qui fait référence à un carnet de suivi. Les paramètres liés à la charge de travail sont clairement identifiés

Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un *mobile personnel* correspondant le mieux aux effets différés qu'il souhaite obtenir sur son organisme :

Thèmes d'entraînement :

- chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa *puissance aérobie*
- chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa *capacité aérobie*
- chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son *endurance fondamentale*

Lors de l'épreuve, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente par écrit le plan détaillé de sa séance. Celui-ci comprend l'échauffement et plusieurs séquences de course d'allures différentes (2 minimum) pour une durée de 30 à 45 minutes incluant le type et le temps de récupération éventuelle ainsi que les justifications des propositions.

Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.

A partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade (sous le contrôle de l'enseignant), des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa séance. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il envisage les perspectives de transformation de sa charge d'entraînement à court et moyen terme.

ÉLÉMENTS À ÉVALUER / 12 pts	REPÈRES D'ÉVALUATION			
	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
<p><b>Produire</b></p> <p><i>L'élève réalise la séance qu'il a créée et est évalué en fonction des critères observables</i></p> <p><b>8 points</b></p>	<p>Échauffement inexistant, inconsistant ou incohérent</p> <p>Engagement visuellement insuffisant (ou feint)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Allures (accélération ou décélération) mal maîtrisées.</li> <li>- Plus de 8 passages « hors zone ».</li> <li>- Temps de récupération non respectés ou trop de récupération passive.</li> <li>- Arrêt prématuré de la séance ou pas d'adaptation</li> <li>- Régulations incohérentes au regard des effets recherchés.</li> <li>- Principes techniques de course (placement du buste, action des bras, foulée...) pas ou très peu appliqués.</li> </ul> <p>Et gestion d'effort (échauffement, respiration, récupération, étirements) pas ou très peu appliqués.</p>	<p>Échauffement standard</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement visible dans une zone d'effort optimale</li> <li>- 5 à 8 passages non assurés dans les temps.</li> <li>- Récupérations actives.</li> <li>- Adaptations éventuelles mais hésitantes.</li> <li>- Consignes techniques</li> </ul> <p>Et gestion d'effort partiellement appliquées.</p>	<p>Échauffement structuré</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement réel visible dans une zone d'effort optimale quelle que soit la forme de travail retenue et le thème visé (rougeur, transpiration, visage marqué, essoufflement en fonction des formes de travail, baisse de tonicité, dégradation de la foulée, etc.)</li> <li>- 3 à 5 passages non assurés dans les temps.</li> <li>- Récupérations actives.</li> <li>- Adaptations éventuelles</li> <li>- Consignes techniques et gestion de l'effort régulièrement appliquées.</li> </ul>	<p>Echauffement complet, continu, progressif, personnalisé.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement maximal dans la zone d'effort ciblée.</li> <li>- Moins de 3 passages « hors zone ».</li> <li>- Temps de récupération réduits à leur minimum en fonction de la forme de travail retenue.</li> <li>- Adaptations éventuelles rapides et pertinentes.</li> <li>- Effort d'application constante des consignes d'efficacité</li> </ul>
<b>Répartition des points</b>	<b>0-2 pts</b>	<b>2,5 - 4 pts</b>	<b>4,5 - 6 pts</b>	<b>6,5 - 8 pts</b>

<p style="text-align: center;"><b>Analyser</b></p> <p><i>L'élève analyse pendant et après l'épreuve ses ressentis et formule des choix pour la suite.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>4 points</i></p>	<p>Non identification et non nomination des ressentis.</p> <p>Réglations absentes ou incohérentes.</p>	<p>Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis.</p> <p>Réglations inadaptées au regard des indicateurs relevés.</p>	<p>Identification des ressentis.</p> <p>Relevé de données chiffrées exploitables.</p> <p>Réglations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées.</p>	<p>Identification fine des ressentis reliée à l'activité.</p> <p>Réglations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis sélectionnés.</p> <p>Régulation différée (l'analyse est source de conception future).</p>
<b>Répartition des points</b>	<b>0-1 pts</b>	<b>1,5 - 2 pts</b>	<b>2,5 - 3 pts</b>	<b>3,5 - 4 pts</b>

**Repères d'évaluation de l'AFL 2 : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.»**

*Préciser les modalités d'évaluation de l'AFL2 : Appui sur le carnet de suivi d'entraînement*

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

Eléments évalués	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
<i>L'élève est son propre entraîneur et développe les compétences nécessaires à la conduite d'un entraînement cohérent au regard de ses capacités et de ses envies. Il est évalué avec le document support au cycle (carnet)</i>	Utilisation du carnet occasionnelle Exercices d'échauffements incomplet Choix des allures aléatoires Pas de justification des choix Justification sommaire de ceux-ci le jour du CCF	Carnet support mais reste incomplet Exercices d'échauffements standard Allures choisis dans une logique d'alternance uniquement Justifications simples sans lien avec l'état du jour	Carnet complet Exercices d'échauffements structurés Choix des allures agencés de manière logique Justifications en lien avec l'état du corps du jour	Carnet complet et rempli de manière régulière, favorisant les régulations d'une séance à l'autre Alternance des exercices au regard du projet exprimé Justification des choix en fonction de plusieurs paramètres (état du jour, besoins, capacité)
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 : « Coopérer pour faire progresser. »

*Préciser les modalités d'évaluation de l'AFL3 :*

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

RÔLE PROPOSE :	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
L'observateur				
Eléments évalués				
<i>L'élève observe des données à partir de critères précis</i>	Observateur passif Données inexistantes	Observateur semi-actif Les critères observés ne sont pas tous maîtrisés Données incomplètes	Observateur actif Connaissances des critères Données complètes mais quelques erreurs	Observateur actif Critères maîtrisés Données complètes
Répartition des points selon le degré atteint	0 - 1 pt	1,5 - 2,5 pts	3 - 4,5 pts	5 - 6 pts

RÔLE PROPOSE :	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
LE COACH				
Eléments évalués				
<i>L'élève apporte des consignes d'entraînement</i>	L'élève est passif	L'élève collabore et aide sommairement	L'élève est disponible à chaque instant et tente de réguler	L'élève est un conseiller et un régulateur averti
Répartition des points selon le degré atteint	0 - 1 pt	1,5 - 2,5 pts	3 - 4,5 pts	5 - 6 pts