

ANNEXE N°1 : CADRE ACADÉMIQUE DE CONCEPTION DES RÉFÉRENTIELS BACCALAURÉAT GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE EPS

Bulletin Officiel n°36 du 03.10.2019_Circulaire n° 2019-129 du 26.09.2019

Ville	NÎMES	RNE	0300021K	CHAMP D'APPRENTISSAGE N°	1	2	3	4	5
Établissement	Lycée Alphonse DAUDET								X
APSA	COURSE EN DUREE			ACTIVITÉ	NATIONALE				ÉTABLISSEMENT
					X				

AFL 1,2,3 :

1. S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.
2. S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.

3. Coopérer pour faire progresser

AFL déclinés dans l'APSA choisie :

- Développer une motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physique.
- S'appuyer sur des connaissances relatives au corps humain et à l'effort physique pour définir un projet d'entraînement.
- Connaître et moduler différents paramètres d'entraînement (intensité, durée, répétition, complexité, charges, récupération...) pour produire et identifier des effets immédiats en lien avec un projet personnel et un thème d'entraînement retenu.
- Choisir quelques paramètres et utiliser ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour personnaliser et réguler une séquence de travail.
- Se mettre en condition pour s'engager dans l'effort choisi et récupérer de celui-ci.
- Choisir, réaliser et réguler un projet d'entraînement définissant les ressources à mobiliser, en lien avec les effets recherchés.
- Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions.
- Assumer différents rôles sociaux (conseiller, observateur) liés à la pratique.
- Utiliser un carnet d'entraînement afin de suivre et réguler son plan de travail.

Principes d'élaboration de l'épreuve :

Réaliser une course continue de 30 à 40 minutes, scandée toutes les minutes, sur un parcours respectant un projet établi librement à partir d'un thème d'entraînement choisi en début de cycle et référencée à sa VMA. Cette course devra présenter 3 allures minimum en réduisant à minima le temps de récupération. Elle sera réalisée en empruntant un parcours identifié tout en respectant obligatoirement le passage dans une zone fixe à chaque minute.

Précision des choix possibles pour les élèves :

AFL1 : A la 3^e leçon, choix d'un thème d'entraînement parmi trois :

- 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

AFL2 : A la 3^e leçon, choix du/des partenaires

AFL3 : Choix d'un rôle qui sera évalué

AFL2 et 3 : Choix du poids relatif dans l'évaluation

Précisions sur les moments de l'évaluation :

Évaluation AFL 1	au fil de la séquence ☐	en fin de séquence ☒	les 2 ☐
Évaluation AFL 2	au fil de la séquence ☐	en fin de séquence ☐	les 2 ☒
Évaluation AFL 3	au fil de la séquence ☐	en fin de séquence ☐	les 2 ☒

AFL 1 – COURSE EN DURÉE

S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
AFL 1	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire une séance (hors échauffement) en respectant L'utilisation des paramètres adaptés à la course en durée (intensité, temps de course, distance, VMA, temps et type de récupération, ...)	- Les foulées sont trop grandes ou trop petites. Peu de coordination des action propulsives - Des récupérations réalisées sans être prévues. - Vitesses annoncées peu maîtrisées : plus de 8 passages hors zone - 1 seule allure de course - La séance n'est pas adaptée au potentiel réel (VMA) du candidat. - Moins de 25 minutes de temps de course	- l'allure choisit nuit à la continuité des actions propulsives - Des temps et types de récupération prévus mais non réalisés. - Vitesses annoncées mal maîtrisées : entre 5 et 8 passages hors zone - 2 allures de course différentes - La séance est proche du potentiel réel (VMA) du candidat - Temps de course entre 25 et 29 minutes	- L'allure est contrôlée, elle sert à la coordination des appuis - Des temps et types de récupération prévus et contrôlés. - Vitesses annoncées maîtrisées : entre 4 et 5 passages hors zone - au minimum 3 allures de course différentes - La séance est adaptée au potentiel réel (VMA) du candidat - Temps de course entre 30 et 40 minutes	- Allure optimale qui sert à la coordination des appuis. - Des temps de récupération réduits à minima - Vitesses annoncées très bien maîtrisées : moins de 3 passages hors zone - au minimum 3 allures de course ou plus, judicieusement placées - La séance est parfaitement adaptée au potentiel réel (VMA) du candidat - Temps de course entre 30 et 40 minutes
Répartition équilibrée des 6 points	De 0 à 1,75 pts	De 2 à 2.75pts	De 3 à 4,75 pts	De 5 à 6 pts
Analyser : Être capable de s'échauffer correctement, d'analyser ses ressentis, de manière à doser ses efforts (adéquation entre travail prévu et travail réalisé) et savoir se situer dans un thème d'entraînement choisi	- Échauffement inexistant, négligé par l'élève. - Aucune identification de ressentis, ou des ressentis plaqués des séances antérieures. - Ne joue pas sur l'évolution de différents paramètres (répétitions dans un premier temps...). - Le nombre de plots à atteindre et l'allure choisie ne sont pas respectés. - La séance est incohérente par rapport au thème d'entraînement choisi et par rapport aux objectifs visés - peu ou pas de justification des choix. - Peu ou pas de prospective proposée.	- Échauffement partiel et trop court - identification sommaire de certains ressentis liés à la fatigue ou à l'essoufflement mais n'arrive pas à les interpréter spécifiquement. - Le nombre de plots à atteindre et l'allure choisie sont aléatoirement respectés par l'élève. - La séance contient encore quelques erreurs. - Justifications assez larges et floues - prospective proposée sans tenir compte de la séance vécue.	- Échauffement réalisé avec plus de sérieux, standardisé, essaie de respecter les exercices donnés par son enseignant. - L'élève est capable d'identifier lucidement de nombreux ressentis, mettant en relation la fatigue, les difficultés respiratoires, les intensités de course et le mode de récupération qui se rapprochent du thème d'entraînement choisi. Régule les paramètres selon ses données. - Le nombre de plots à atteindre et l'allure choisie sont de mieux en mieux respectés. - Construction de la séance en cohérence avec l'activité. - justification cohérente et argumentée par des connaissances théoriques générales ou des sensations globales. - Prospective cohérente mais non justifiée par des sensations éprouvées ou des connaissances adaptées sur l'entraînement et la diététique.	- Échauffement complet, progressif et personnalisé. - L'élève est capable d'identifier finement et de façon pertinente ses ressentis et de modifier un ou plusieurs paramètres, afin de se retrouver dans le thème d'entraînement souhaité. S'adapte, se régule lors de chaque séance pour trouver son dosage optimal d'effort. - Le nombre de plots à atteindre et l'allure choisie sont parfaitement respectés par l'élève, du début à la fin. - Construction de la séance en totale adéquation avec le thème et les ressources de l'élève. - Justification cohérente argumentée par des connaissances théoriques maîtrisées et adaptées. - Prospective cohérente et justifiée par des sensations éprouvées et des connaissances adaptées sur l'entraînement et la diététique.
Répartition équilibrée des 6 points	De 0 à 1,75 pt	De 2 à 2.75pts	De 3 à 4,75 pts	De 5 à 6 pts

AFL 2 – COURSE EN DURÉE

S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
AFL 2	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Concevoir et réguler son entraînement en fonction de ses capacités et du mobile recherché	-Carnet d'entraînement insuffisamment rempli, totalement négligé. - Le mobile d'entraînement est peu ou pas justifié, voire même oublié, ou plaqué sans développement. -Très peu investi, peu intéressé par l'activité. -Engagement insuffisant ou feint, peu d'effort.	- Carnet d'entraînement présentant des erreurs (Mauvaise compréhension des consignes). - Le mobile d'entraînement est incohérent par rapport au thème d'entraînement choisi. - L'élève se contente de recopier les exemples donnés par l'enseignant. -Le mobile est souvent incohérent par rapport au thème choisi, la mise en œuvre comporte des erreurs. -S'investit dans l'activité de manière économique ou irrégulière - Capable de se placer comme un réel calculateur de l'activité -Engagement irrégulier dans les zones d'effort	- Carnet d'entraînement bien rempli mais la case « commentaires » pour se réguler est encore imparfaite, l'élève ne s'en sert pas toujours. - Le mobile d'entraînement est cohérent par rapport au thème d'entraînement choisi (l'élève a besoin de conseils de l'enseignant pour le justifier). -Les mobiles, les objectifs, les ressentis sont corrects, mais pas suffisamment personnalisés. -S'investit et montre de l'intérêt pour l'activité sans toutefois maîtriser tous les différents paramètres. - Engagement sérieux dans les zones d'effort	-Carnet d'entraînement soigneusement rempli lors de chaque séance. L'élève justifie ses ressentis (commentaires) pour pouvoir ainsi se réguler lors de chaque séance. - Le mobile d'entraînement est personnalisé, justifié par l'élève avec une utilisation des ressentis pour faire évoluer son projet (plans moteur, physiologique ou psychologique.) - Propose, réfléchit, cherche à progresser, montre un effort optimal.
Cas n°1 6 points	De 0 à 1,75 pt	De 2 à 2.75 pts	De 3 à 4,5 pts	De 5 à 6 pts
Cas n°2 4 points	De 0 à 1 pt	De 1,5 à 1.75 pts	De 2 à 3 pts	De 3,5 à 4 pts
Cas n°3 2 points	De 0 à 0,25 pt	De 0.5 à 0.75 pt	De 1 à 1,5 pt	De 1,75 à 2 pts

AFL 3 – COURSE EN DURÉE

Coopérer pour faire progresser

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation			
AFL 3		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Degré d'implication et qualité des rôles joués au sein de l'activité	Observateur / conseiller Évalué au cours de la séquence et /ou de l'évaluation finale	- L'élève manque d'attention, ne donne aucun conseil pertinent - Rôle de conseiller visible superficiellement. - Peu assidu, quelques absences qui pénalisent son/ses camarades.	- Observation irrégulière, peu fiable - Capable de donner des conseils génériques peu adaptés. - Joue son rôle d'observateur/conseiller de manière aléatoire.	- Investi dans son rôle, suit la course de son partenaire avec attention. - Apporte des conseils simples et précis. - Repère une défaillance chez son coéquipier et l'encourage systématiquement.	- Très investi dans son rôle, intervient régulièrement avec pertinence. - Capable d'analyser, de conseiller par des solutions adaptées aux problèmes du partenaire. - Connaît les points forts et faibles de son coéquipier, le motive, l'encourage pour le faire réussir.
	Juge Évalué au cours de la séquence et/ ou de l'évaluation finale	-Très peu investi dans son rôle de juge - Ne connaît pas les critères d'observation et de jugement. - Écart important avec le professeur sur le total de la course concernant la validation "dans zone"	- Investi irrégulièrement dans son rôle de juge. - Connaît approximativement les critères d'observation et de jugement - Écart de 4 à 5 avec le professeur (validation zone)	-Capable de recueillir des données de la course mais sans transmettre une analyse -Écart de 3 à 4 avec le professeur sur le total de la course (validation zone)	- Capable de recueillir toutes les données de course pour proposer un jugement argumenté. -Écart inférieur à 3 avec le professeur (validation zone)
Cas n°1	2 points	De 0 à 0,25 pt	De 0,50 à 0.75 pt	De 1 à 1,5 pt	De 1,75 à 2 pts
Cas n°2	4 points	De 0 à 1 pt	De 1,5 à 1.75 pts	De 2 à 3 pts	De 3,5 à 4 pts
Cas n°3	6 points	De 0 à 1,75 pt	De 2 à 2.75 pts	De 3 à 4,5 pts	De 5 à 6 pts

