

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_Annexe 1 modifiée par circulaire du 25.03.2022

Ville	Nîmes	RNE	0300021k	CHAMP D'APPRENTISSAGE N°	1	2	3	4	5
Établissement	Lycée Alphonse DAUDET				X				
APSA	DEMI FOND			ACTIVITÉ	NATIONAL E			ÉTABLISSEMENT	
					X				

AFL 1, 2 et 3 :

- (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.
- (2) S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.
- (3) Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

AFL déclinés dans l'APSA choisie :

- accroître son efficacité motrice en course à pieds par l'acquisition de techniques efficaces et la coordination des actions
- identifier et utiliser des principes mécaniques et ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour transformer efficacement sa foulée et sa course
- reconnaître et interpréter des sensations corporelles, les relier avec des repères externes sur la piste ou par rapport à son groupe pour réguler son effort
- se préparer à un effort spécifique de résistance vitesse et savoir en récupérer
- répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions
- utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations
- choisir, mettre en œuvre et réguler un projet individuel et/ou collectif de performance
- assumer des rôles de starter / chronométreur et de partenaire d'entraînement pour performer collectivement.

Principes d'élaboration de l'épreuve :

Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500 m (récupération 10 mn maximum entre chaque course), chronométrées par un enseignant à la seconde.

Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi les sept proposées ci-dessous.

Il peut réguler sa stratégie uniquement après C1.

Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m.

La performance indiquée sur le barème doit avoir été atteinte pour obtenir les points correspondants.

Précision des choix possibles pour les élèves :

AFL1 : l'élève choisit sa stratégie avant le départ de la 1^o course. Il pourra la modifier ou l'ajuster après la première course, en fonction de ses ressentis du moment.

AFL2 : lors de la 3^o leçon, chaque élève choisit son partenaire de travail parmi ceux de son groupe de VMA établi par l'enseignant.

AFL2 et 3 : lors de la 5^o leçon, choix du poids relatif dans l'évaluation.

AFL3 : lors de la 3^o leçon, choix d'un rôle qui va être évalué.

Précisions sur les moments de l'évaluation :

Évaluation AFL 1 : en fin de séquence

Évaluation AFL 2 : au fil de la séquence

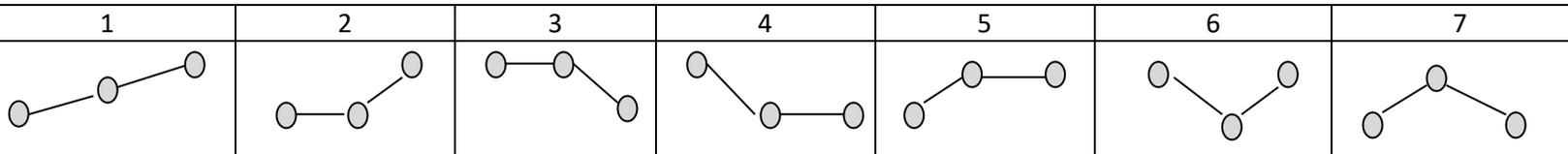
Évaluation AFL 3 : au fil de la séquence

AFL 1 – DEMI-FOND

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

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
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		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4						
Performance maximale établie sur la somme des trois temps de course Note sur 6 points	filles	11'00	10'30	10'00	9'39	9'18	9'00	8'42	8'24	8'06	7'48	7'30	7'12	7'00	6'48	6'39	6'30	6'21	6'12	6'03	5'54	5'48	5'42	5'36	5'30	5'24
	<i>Répartition des points « performance »</i>	0	0.25	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4	4.25	4.5	4.75	5	5.25	5.5	5.75	6
	garçons	8'30	8'06	8'00	7'45	7'30	7'15	7'00	6'45	6'30	6'15	6'00	5'48	5'36	5'27	5'18	5'09	5'00	4'54	4'48	4'42	4'36	4'30	4'24	4'18	4'12
Observables permettant d'apprécier l'efficacité technique et stratégique Note sur 6 points		- aucune stratégie n'est respectée - les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées et ralentissent au fil de la course - Ecart de 6" entre 2 courses identiques - Ecart de 6" ou 0" entre 2 courses différentes						- Un seul élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respecté - les actions propulsives sont maintenues mais étriquées, à haute fréquence et incomplètes - Ecart de 5" entre 2 courses identiques - Ecart de 5" entre 2 courses différentes						- La stratégie C1-C2-C3 est respectée avec régulation après la C1 - les actions propulsives sont coordonnées et continues, l'amplitude et l'orientation des foulées maintenue sur les ¾ de la course - Ecart de 4" entre 2 courses identiques - Ecart de 4" entre 2 courses différentes						- La stratégie C1-C2-C3 est respectée sans régulation - les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées. L'amplitude maximale est maintenue toute la course - Ecart inférieur ou égal à 3" entre 2 courses identiques - Ecart de 1" - 2" - 3" entre 2 courses différentes						
<i>Répartition des points 'efficacité technique et stratégique »</i>		0	1	1.5	1.5	2.25	2.75	3	3.75	4.5	4.75	5.25	6													

Stratégies proposées :
Elles ne sont pas hiérarchisées



AFL 2 – DEMI-FOND

S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

AFL 2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Ce positionnement est effectué sur la base des observations réalisées lors de la séquence et d'un carnet d'entraînement rempli régulièrement par l'élève. Dans ce carnet, sont consignés les temps réalisés, les distances parcourues, ses points forts et ses points faibles (ainsi que ceux de son partenaire), ce qui a été travaillé dans la séance, ses progrès et les progrès collectifs de son groupe</p>	<p>Entraînement inadapté :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Performances stables sur 1/4 des tentatives - Interrompt l'effort dès qu'il ressent une difficulté, ne tient pas compte des consignes et conseils et ne cherche pas à être plus autonome dans cette activité. - N'a pas mémorisé l'échauffement général et/ou spécifique, ses éléments indispensables pour échauffer l'ensemble du corps et notamment les articulations importantes : chevilles, genoux, hanches, épaules... - Le temps de récupération n'est pas respecté. S'assoit ou reste allongé ou debout immobile. - Est souvent absent ou s'engage peu dans les séances. - Carnet d'entraînement rempli très succinctement : choix, analyses et régulations inexistantes (par rapport aux ressentis respiratoires, musculaires et émotionnels). - Pas de progrès dans la participation constatés en fin de séquence. - élève isolé 	<p>Entraînement partiellement inadapté :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Performances stables sur 1/3 des tentatives - Propose un projet de travail non réfléchi, calqué sur un camarade ou identique à chaque séance et montre un faible degré d'autonomie et de responsabilité. - S'échauffe convenablement d'une manière générale, mais n'a pas mémorisé les composantes spécifiques à l'échauffement en demi-fond. - La récupération entre 2 courses n'est pas suffisamment active et volontairement prolongée. - S'engage dans les séances selon son envie du moment et sans objectif particulier. - Carnet d'entraînement rempli partiellement : choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples - Peu de progrès de participation constatés en fin de cycle. - élève suiveur 	<p>Entraînement adapté :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Performances stables sur 2/3 des tentatives - Manifeste la volonté de progresser, de devenir plus autonome et plus responsable en prenant quelques initiatives. - Réalise un échauffement complet en respectant les différentes phases. - La récupération est active et le temps est respecté. - Carnet d'entraînement tenu régulièrement : choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources - Des progrès se remarquent en fin de séquence, que ce soit individuellement ou dans le cadre du projet collectif du groupe. 	<p>Entraînement optimisé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Performances stables sur 3/4 des tentatives - Capable de répéter afin d'acquérir et de pérenniser des compétences. Se révèle leader autonome qui prend des initiatives réfléchies et adaptées à son groupe. - Propose des exercices d'échauffement et d'entraînement adaptés à son groupe ou à la classe. - La récupération est active et le temps est respecté. - Élève travaillant spécifiquement sur ses points faibles tout en affinant ses points forts. - Carnet de suivi bien rempli, cohérent : choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. - Participe autant aux progrès de son partenaire que des siens.
Cas n°1 6 points	De 0 à 1,25 pts	De 1,5 à 2,75 pts	De 3 à 4,5 pts	De 4,75 à 6 pts
Cas n°2 4 points	De 0 à 1 pt	De 1,25 à 1,75 pts	De 2 à 3 pts	De 3,25 à 4 pts
Cas n°3 2 points	De 0 à 0,25 pt	De 0,5 à 0,75 pts	De 1 à 1,5 pts	De 1,75 à 2 pts

AFL 3 – DEMI-FOND

Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
L'élève est évalué dans 1 rôle qu'il a choisis (starter/ chrono, observateur/ coach, partenaire d'entraînement).	Starter / chronométréur Évalué au cours de la séquence	- Les signaux de départ ne sont pas clairs, à peine audibles. - N'arrête pas le chronomètre au bon moment, - Ne se place pas au bon endroit de contrôle du temps.	- Se montre appliqué mais reste quelque peu brouillon dans ses annonces, avec parfois quelques hésitations (ou erreurs). - N'arrête pas toujours le chronomètre au bon moment mais se place au bon endroit	- Se montre investi et appliqué dans son rôle, même si les annonces ne sont pas encore systématiquement correctes et audibles ("à vos marques", "prêt", "hop"). - Arrête le temps au bon moment et au bon endroit mais ne maîtrise pas la prise de plusieurs temps successifs.	- Très investi dans son rôle, rigoureux et strict . les annonces sont correctement données ni trop fortes ni trop faibles. - Arrête le temps au bon moment et au bon endroit et se montre capable de prendre plusieurs temps successifs et de les restituer.
	Coéquipier d'entraînement Évalué au cours de la séquence	- Peu impliqué, se désintéresse totalement de son partenaire ou/et de son groupe entre 2 courses. - Ne relève aucune donnée importante (temps effectué, qualité des appuis, la respiration...)	- Reste effacé dans le groupe, ne communique pas assez avec ses camarades. - Apporte parfois quelques conseils, généralistes ou peu pertinents, qui ne permettent pas d'orienter ses camarades pour mieux faire sur la course suivante	- Écoute, propose, joue un rôle actif auprès de son ou ses partenaires. - Aide ses camarades en difficultés en dialoguant avec eux et en les encourageant sans toutefois proposer des solutions efficaces pour progresser.	- Joue pleinement son rôle de tuteur, de « leader dans l'activité ». - S'implique dans le collectif, soumet, discute, négocie et donne des conseils pertinents après avoir analysé les différents moments de la course de son ou ses partenaires pour les faire progresser.
Cas n°1	6 points	De 0 à 1,25 pts	De 1,5 à 2,75 pts	De 3 à 4,5 pts	De 4,75 à 6 pts
Cas n°2	4 points	De 0 à 1 pt	De 1,25 à 1,75 pts	De 2 à 3 pts	De 3,25 à 4 pts
Cas n°3	2 points	De 0 à 0,25 pt	De 0,5 à 0,75 pts	De 1 à 1,5 pts	De 1,75 à 2 pts