

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ville** | VIENTIANE | **RNE** | 2410003U | **CHAMP D’APPRENTISSAGE N°** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Établissement** | Lycée Français International de Vientiane | X |  |  |  |  |
| **APSA**  | COURSE DE DEMI-FOND  | **ACTIVITÉ**  | **NATIONALE** |  | **ÉTABLISSEMENT** |
| X |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **CA1 :** **Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée** | **Principes d’élaboration de l’épreuve :**Réaliser 6 minutes de course réparties en 2 ou 3 efforts. Deux modalités d’épreuve sont proposées aux élèves, celle choisit par l’élève devra être annoncée la séance précédente à l’évaluation terminale.Modalité A : 2 x 3’ (Récupération10’entre les deux courses)Modalité B : 3 x 2’ (Récupération 5’ entre chaque course)La performance correspond à la distance totale parcourue en 6 minutes. L’efficacité technique traduit la compétence à courir à un pourcentage élevé de sa VMA. Il correspond donc au pourcentage de VMA sollicité sur l’ensemble de l’épreuve par l’élève. Ce pourcentage diffère en fonction du nombre de course permettant de réaliser les 6 minutes. La VMA de l’élève sera déterminée à 0,5 km/h près et ajustée par l’enseignant au cours du cycle par des tests de terrain de type intermittent. L’AFL 1 s’évalue donc en croisant la performance et l’efficacité technique sur le nomogramme ci-dessous.***Précision des choix possibles pour les élèves :***AFL1 : Choix de la réalisation des 6 minutes selon la modalité A ou B.AFL2 : Choix du poids relatif dans l’évaluation. AFL3 : Choix du poids relatif dans l’évaluation. Choix d’un rôle. *Évaluation AFL 2* au fil de la séquence [ ]  en fin de séquence[ ]  les 2[x] *Évaluation AFL 3* au fil de la séquence [x]  en fin de séquence[ ]  les 2[ ]  |
| **AFL1:** S’engager pour produire une performance maximale à l’aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en réalisant le meilleur compromis entre « produire le plus haut degré de performance sur une course » et « conserver sa vitesse utile au cours des différentes courses ». *Sur 12 points***AFL2:** S’entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. Utiliser un carnet d'entraînement ou un recueil de données.*De 2 à 6 points***AFL3:** Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. *De 2 à 6 points* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Éléments à évaluer** | **Repères d’évaluation** |
| **AFL 1 :** S’engager pour produire une performance maximale en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre 2 modalités proposées. | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
|   Performance, **partie 1** de l’AFL 1 :

|  |
| --- |
| Garçons |
| Filles |

DISTANCE REALISEE |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1050 | 1150 | 1250 | 1350 | 1450 | 1550 | 1630 | 1710 | 1760 | 1810 | 1860 | 1910 |
| 830 | 910 | 990 | 1070 | 1150 | 1230 | 1310 |  1390 | 1470 | 1520 | 1570 | 1620 |

  ° ° ° ° ° ° ° ° ° ° ° ° |
| *Répartition équilibrée des 12 points entre les degrés* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|   Efficacité, **partie 2** de l’AFL 1 :

|  |
| --- |
| Mod A :2 |
| Mod B :3 |

% PAR RAPPORT A SA VMA EN FONCTION DU NB DE COURSES  |  ° ° ° ° ° ° ° ° ° ° ° °

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | 93 | 96 | 98 | 100 | 102 | 104 | 106 | 108 | 110 | 112 | 114 |
| 95 | 98 | 102 | 104 | 106 | 108 | 110 | 112 | 114 | 116 | 118 | 120 |

 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFL 2 :** S’entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. Utiliser un carnet d'entraînement ou un recueil de données | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Échauffement  | **Élève isolé.**Préparation aléatoire, pas d'échauffement ou complètement inadapté | **Élève suiveur.**Préparation stéréotypée, échauffement partiel et insuffisant. L'élève enchaîne les courses et la marche | **Élève acteur.**Préparation adaptée à l’effort, échauffement global, apparition des gammes, se montre à l'écoute de ses sensations corporelles (essoufflement, sudations..) | **Élève moteur/leader.**Préparation adaptée à l’effort et à soi. échauffement correctement planifié, respecté et réalisé qui intègre toutes les étapes, sait écouter son corps. Utilisation de la FC. |
| Récupération | Récupération aléatoire et très passive.  | Récupération stéréotypée, partielle, plus passive qu'active. | Récupération adaptée à l’effort, mais non structurée. | Récupération adaptée à l’effort et à soi, ainsi qu'à la suite de l'épreuve, optimise ce moment. Utilisation de la FC. |
| Choix, analyse et régulation des objectifs | **Entraînement inadapté** Les temps de courses restent très irréguliers sur toutes les prises de performance. Choix, analyses et régulations inexistants. N'a que très rarement son carnet d'entrainement | **Entraînement partiellement adapté** Les temps de courses sont à peu près réguliers avec des écarts convenables. Choix, analyses et régulations à l’aide de repères externes simples. Renseigne aléatoirement son carnet d'entraînement. | **Entraînement adapté** Les temps de courses sont stables. Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. Renseigne son carnet d'entraînement. | **Entraînement optimisé** Les temps de courses sont maîtrisés et en progression. Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. Renseigne son carnet d'entraînement |
| Cas n°1 6 points [ ]  | De 0 à 1,5 pts | De 1,5 à 3 pts | de 3 à 4,5 pts | De 4,5 à 6 pts |
| Cas n°2 4 points [ ]  | De 0 à 1 pt | de 1 à 2 pts | de 2 à 3 pts | de 3 à 4 pts |
| Cas n°3 2 points [ ]  | De 0 à 0,5 pt | de 0,5 à 1 pt | de 1 à 1,5 pts | de 1,5 à 2 pts |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFL 3 :** Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
|  Élève observateur / chronométreur | Les informations sont prélevées façon aléatoire et irrégulièrement transmises.  | Les informations sont prélevées mais partiellement transmises ou non transmises au moment opportun.  | Les informations sont prélevées et transmises de façon pertinente.  | Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises, au moment opportun.  |
| Élève coach / conseiller | Peu attentif à la prestation de son partenaire | Attentif à la prestation de son partenaire, l’encourage et apporte des conseils simples | Attentif à la prestation de son partenaire, encourage de façon constructive et apporte des conseils pertinents | Attentif à la prestation de son partenaire, encourage de façon constructive et apporte des conseils pertinents à différents moments de l’entraînement |
| Cas n°1 2 points [ ]  | De 0 à 1,5 pts | De 1,5 à 3 pts | de 3 à 4,5 pts | De 4,5 à 6 pts |
| Cas n°2 4 points [ ]  | De 0 à 1 pt | de 1 à 2 pts | de 2 à 3 pts | de 3 à 4 pts |
| Cas n°3 6 points [ ]  | De 0 à 0,5 pt | de 0,5 à 1 pt | de 1 à 1,5 pts | de 1,5 à 2 pts |