

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

Ville	RNE	CHAMP D'APPRENTISSAGE N°5	1	2	3	4	5
Établissement							X
APSA	Marche en durée	ACTIVITÉ	Académique				
			Epreuve adaptée				

AFL1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon un projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.

AFL2 : S'entraîner pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.

AFL3 : Coopérer pour progresser.

Définition de la marche : Discipline qui se pratique à un rythme soutenu avec au moins en permanence un pied au contact du sol.

Principes d'élaboration de l'épreuve :

Cette épreuve s'adresse aux élèves qui ne sont pas en capacité de courir, attesté par un certificat médical (Surpoids, Syndrome rotulien ou articulaire, Asthme, Problème cardiaque...) ou aux élèves dont le niveau de ressources très faible nécessite une adaptation de ce type.

- Cette épreuve s'effectue en binôme.
- **L'AFL1** s'évalue le jour de l'épreuve en observant la séance d'entraînement du candidat régulé en fonction de ses ressentis.
- **L'AFL2 et AFL3** s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve.
- L'évaluation **de l'AFL2** peut s'appuyer sur le carnet d'entraînement
- L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF en fonction du contexte.

Temps 1 : Conception de la séance : le candidat annonce le mobile qu'il a choisi et propose sa séance à l'enseignant d'une durée minimale de 30 minutes (hors échauffement) en précisant les paramètres d'entraînement : vitesse, durée de l'effort, intensité, temps et type de récupération, nombre de séries et de répétitions, utilisation éventuelle d'outil (bâton de marche, lests...). Appui possible sur un outil de suivi d'entraînement (carnet ou autre support...).

Temps 2 : Réalisation : l'élève dispose d'au moins 30 minutes pour réaliser sa séance d'entraînement. Le candidat doit être capable de montrer un minimum de deux vitesses de marche différentes.

Temps 3 : Analyse : l'élève fait un retour écrit sur son carnet d'entraînement (ou oral) sur sa séance en fonction des ressentis (fréquence cardiaque, essoufflement...), des informations de son camarade observateur/conseiller et de ses connaissances sur les principes d'entraînement.

AFL déclinés dans l'APSA choisie :

AFL1 : S'engager physiquement et psychologiquement en exploitant son potentiel et en gérant son inaptitude, dans un projet de marche construit au regard du mobile personnel adapté, cohérent et régulé en fonction des sensations du jour (fatigue, douleurs liées au handicap...)

AFL2 : Savoir se préparer à l'effort attendu, répété quantitativement et qualitativement des séquences d'efforts personnalisées (durée, intensité, récupérations) pour développer de façon optimale ses ressources en cohérence avec un mobile personnel choisi.

AFL3 : Chronométrer, observer et analyser les séquences d'un partenaire pour l'aider à réguler ses paramètres d'entraînement.

Principes d'évaluation :

L'**AFL1** est noté sur **12 points**.

Il s'évalue le jour du CCF en observant la séance d'entraînement proposée par l'élève, régulée en fonction des ressentis. Deux éléments à évaluer : produire et analyser.

L'**AFL2** et l'**AFL3** sont notés sur **8 points**.

La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6.

La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve, et ne peut plus être modifiée après le début de l'épreuve.

L'**AFL2** et l'**AFL3** s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour du CCF.

L'évaluation de l'**AFL2** peut s'appuyer sur le carnet d'entraînement.

Un référentiel peut être construit sur la base d'un test de Vitesse Optimale de Marche (VOM - voir annexe) allant de 3.5 km/h à 7.5 km/h.

Précision des choix possibles pour les élèves :

AFL1 et AFL2 : choix du thème d'entraînement en fonction du motif de l'inaptitude à la course et de son projet personnel.

Thèmes d'entraînement au choix :

- Endurance fondamentale : effort prolongé en intensité modérée.
- Capacité aérobie : effort fractionné en intensité soutenue.

AFL1 et AFL2 : choix du thème d'entraînement et des paramètres d'entraînement (avec ou sans bâton, lests...).

AFL3 : choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires : observateur, conseiller, chronométreur...

AFL2 et AFL3 : le poids relatif dans l'évaluation.

Évaluation AFL 2	au fil de la séquence <input type="checkbox"/>	en fin de séquence <input type="checkbox"/>	les 2 <input checked="" type="checkbox"/>
Évaluation AFL 3	au fil de la séquence <input type="checkbox"/>	en fin de séquence <input type="checkbox"/>	les 2 <input checked="" type="checkbox"/>

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
AFL 1 :	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p style="text-align: center;"><u>PRODUIRE :</u></p> <p style="text-align: center;">S'ENGAGER DE FAÇON EFFICACE ET SÉCURITAIRE POUR ATTEINDRE SON OBJECTIF.</p>	<p>L'élève marche avec une motricité usuelle : bras ballants, regard vers le sol, dos relâché, aucune tonicité. L'appui s'écrase et est pesant. Pas d'échauffement. La charge de travail totale est déconnectée du thème retenu et des paramètres utilisés</p>	<p>L'élève commence à s'engager mais de façon irrégulière et cherche à adapter son pas sans maintenir l'allure. Début d'une utilisation des bras mais peu coordonnée. L'appui est soutenu. Échauffement incomplet. La charge de travail totale est cohérente au regard du thème retenu mais pas au niveau des paramètres utilisés.</p>	<p>Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces. L'élève s'engage et il adapte son pas à l'allure en utilisant les membres supérieurs avec plus d'efficacité. L'appui est dynamique. L'échauffement contribue à garantir l'intégrité physique. La charge totale de travail prévue n'est réalisée qu'à 90% La charge de travail totale est cohérente au regard du thème retenu et des paramètres utilisés.</p>	<p>Techniques ou gestuelle spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts prolongées. Adopte une motricité efficace : optimisation rapport amplitude/fréquence. L'appui est réactif et bref. L'échauffement est adapté à l'intensité et à la durée de la séance prévue. La charge totale de travail prévue est réalisée à 100%. La charge de travail totale est pertinente au regard du thème retenu et des paramètres utilisés.</p>
/ pts				
<p style="text-align: center;"><u>ANALYSER :</u></p> <p style="text-align: center;">EXPLOITER SES RESENTIS POUR RÉGULER SA SÉANCE EN COURS DE RÉALISATION</p>	<p>Non identification et non nomination des ressentis. Régulations absentes ou incohérentes. Analyse évasive, ou en décalage avec ce qui a été réalisé. Pas de perspectives envisagées ni d'alternative au travail effectué.</p>	<p>Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis. Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés. Analyse lucide, prenant en compte le ressenti Régulation de la séance et perspective de travail envisagée de manière formelle et/ou globale</p>	<p>Identification des ressentis. Relevé de données chiffrées exploitables. Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées. Analyse pertinente avec quelques pistes globales de travail pour la suite</p>	<p>Identification fine des ressentis reliés à l'activité. Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis sélectionnés. Régulation différée : l'analyse est source de conception future. Analyse justifiée de la séance, avec des pistes de travail assez précises envisagées pour la suite</p>
/ pts				

AFL 2 :	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><u>S'ENTRAÎNER :</u></p> <p>CONSTRUIRE ET PLANIFIER DES ENTRAÎNEMENTS PERSONNALISÉS EN FONCTION D'UN PROJET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL CHOISI.</p>	<p>L'élève ne remplit pas l'outil de suivi.</p> <p>Le projet d'entraînement comporte des choix incohérents par rapport aux ressources de l'élève.</p> <p>Il répète trop peu les efforts pour produire des effets sur lui –même. Volume peu adapté (séries, répétitions.)</p>	<p>L'élève remplit peu l'outil de suivi.</p> <p>Le projet d'entraînement est confus, peu perceptible.</p> <p>Il reste en dessous du volume attendu et/ou perd en intensité au fil de l'entraînement.</p> <p>Transformations peu probables.</p>	<p>L'élève remplit l'outil de suivi.</p> <p>Le projet d'entraînement est progressif et adapté aux ressources.</p> <p>Choix cohérents</p> <p>Il atteint le volume d'effort minimal attendu en conservant l'intensité lié au projet.</p> <p>Transformations possibles</p>	<p>L'élève remplit l'outil de suivi avec précision à chaque séance.</p> <p>La progressivité de la planification est claire.</p> <p>Choix judicieux, l'élève manipule correctement les connaissances et les paramètres d'entraînement. Il dépasse le volume d'effort attendu en conservant l'intensité.</p>
Cas n°1 6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1,25 pt	De 1,5 à 2,75 pts	De 3 à 4,25 pts	De 4,5 à 6 pts
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0,75 pt	De 1 à 1,75 pt	De 2 à 2,75 pts	De 3 à 4 pts
Cas n°3 2 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0,5 pt	De 0,5 à 0,75 pt	De 1 à 1,25 pt	De 1,5 à 2 pts

AFL 3 :	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><u>OBSERVER :</u></p> <p><u>CONSEILLER :</u></p>	<p>L'élève prélève très peu de données. Il n'observe pas.</p> <p>Pas de co-analyse : les régulations apportées à son partenaire sont inexistantes.</p>	<p>L'élève prélève des données de façon imprécise.</p> <p>Co-analyse passe partout, fait peu appel aux connaissances et aux paramètres d'entraînement</p>	<p>L'élève relève des données fiables, observe attentivement son partenaire.</p> <p>Co-analyse exploitable au regard des ressources et des ressentis de son partenaire.</p>	<p>L'élève relève des données pertinentes et fiables.</p> <p>Co-analyse pertinente qui apporte une plus-value.</p>
Cas n°1 6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1,25 pt	De 1,5 à 2,75 pts	De 3 à 4,25 pts	De 4,5 à 6 pts
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0,75 pt	De 1 à 1,75 pt	De 2 à 2,75 pts	De 3 à 4 pts
Cas n°3 2 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0,5 pt	De 0,5 à 0,75 pt	De 1 à 1,25 pt	De 1,5 à 2 pts

Annexes

FICHE EXPLICATIVE – CA5 – MARCHÉ EN DUREE

Définition de la marche : discipline qui se pratique à un rythme soutenu avec au moins en permanence un pied au contact du sol.

Thèmes d'entraînements :

- S'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son *endurance fondamentale*. Cette dernière correspond à une allure ou intensité modérée. Le travail s'effectue en aisance respiratoire permettant un effort durable. L'effort continu sans récupération est privilégié.
- S'engager dans un effort soutenu et fractionné en développant sa *capacité aérobie*. Cette dernière correspond à une intensité soutenue. On favorisera un travail intermittent ou la récupération active correspondra à la moitié du temps d'effort.

Paramètres de la charge de travail :

C'est à travers ses paramètres que l'élève va pouvoir contrôler les effets qu'il veut provoquer sur lui et se réguler.

- Intensité de l'exercice : elle varie en fonction du processus énergétique à travailler donc du projet personnel choisi par l'élève.
- Durée de l'exercice : complémentaire de l'intensité de l'exercice, il est fonction du processus énergétique travaillé.
- Nombre de répétitions : renseigne sur l'efficacité d'un processus énergétique ou sur le moment de bascule d'un processus vers un autre.
- Durée de la récupération : permet de maîtriser les effets d'un exercice au travers de la restauration plus ou moins complète du potentiel énergétique. Elle peut être complète ou incomplète.
- Nature de la récupération : joue sur les effets de l'exercice proposé. Elle peut être active, semi-active, passive.
- Utilisation possible de matériel : les bâtons de marche permettent de réduire les impacts et la charge sur les articulations (colonne vertébrale, hanches, chevilles, genoux). Ils permettent également de renforcer l'équilibre, de réduire la fatigue musculaire du bas du corps et de favoriser le développement musculaire du haut du corps.
Des lests peuvent être utilisés dans le cadre de certains handicaps pour favoriser la marche (ex : hémiplegique).

La VOM : la Vitesse Optimale de Marche : Elle permet de mesurer les capacités de l'élève et son niveau de ressources :

Exemple de test :

Parcourir la plus grande distance en 10 séquences de marche de 36s, chacune entrecoupées de 24s de récupération. Un plot tous les 10m permettra la lecture directe de la vitesse en km/h (6 plots atteints = 6km/h). La VOM est définie en faisant la moyenne des 10 résultats obtenus et elle est déterminée à 0,5 km/h près.