

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

Ville	FONT ROMEU	RNE	0660057D	CHAMP D'APPRENTISSAGE N°	1	2	3	4	5
Établissement	Lycée Pierre de Coubertin				X				
APSA	DEMI-FOND			ACTIVITÉ	NATIONALE				ÉTABLISSEMENT
					X				

<p>AFL1 : « 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. »</p> <p>AFL 2 « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »</p> <p>AFL 3 « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »</p> <p>AFL déclinés dans l'APSA choisie : Demi-Fond</p> <p>AFL1 : « S'engager pour produire une performance maximale en réalisant 2 courses de distance et d'intensité différentes 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 la gestion de son effort. »</p> <p>AFL 2 « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance sur 2 distances en considérant sa VMA et la contrainte de l'enchaînement des efforts »</p> <p>AFL 3 « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »</p>	<p>Principes d'élaboration de l'épreuve :</p> <p>Le candidat réalise 2 courses : un 1000 m et un 500m, chronométrées par un enseignant à la seconde. Récupération au moins 12 minutes entre les deux courses. Le candidat annonce avant le départ son temps estimé pour le 1000 m. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un partenaire annoncera le temps de passage au 500m lors du 1000 m et au 250m lors du 500 m.</p> <p>Fonctionnement en binôme hétérogène avec une organisation de l'épreuve en 2 groupes homogènes en leur sein.</p> <p>Possibilité pour le candidat de choisir l'ordre de ses courses 1000m puis 500m ou 500m puis 1000 m</p> <p>Conditions de l'évaluation : piste en tartan de 400m située à 1800m d'altitude</p> <p>Précision des choix possibles pour les élèves :</p> <p>AFL1 : choix de l'ordre des courses et du groupe de passage (groupe rapide ou groupe plus lent) AFL2 : au choix parmi ces 3 cas (cas n° 1 / 6 – cas n°2 / 4 – cas n°3 / 2) AFL3 : au choix parmi ces 3 cas (cas n° 1 / 2 – cas n°2 / 4 – cas n°3 / 6)</p> <p>Évaluation AFL 2 au fil de la séquence <input type="checkbox"/> en fin de séquence <input type="checkbox"/> les 2☒</p> <p>Évaluation AFL 3 au fil de la séquence <input type="checkbox"/> en fin de séquence <input type="checkbox"/> les 2☒</p>
---	--

REPÈRES D'ÉVALUATION - Demi-Fond

AFL1 : "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 / 6

Epreuve réalisée à 1800 m d'altitude.

1000 m /3	0,15	0,3	0,45	0,6	0,75	0,9	1,05	1,2	1,35	1,5	1,65	1,8	1,95	2,1	2,25	2,4	2,55	2,7	2,85	3
Garçons	> à 07:00	07:00	06:30	06:00	05:40	05:20	05:00	04:40	04:20	04:00	03:54	03:48	03:42	03:36	03:30	03:25	03:20	03:15	03:10	03:05
Filles	> à 08:45	08:45	08:20	07:45	07:10	06:40	06:10	05:45	05:20	04:59	04:50	04:42	04:34	04:27	04:20	04:13	04:06	03:59	03:52	03:45
500 m /3	0,15	0,3	0,45	0,6	0,75	0,9	1,05	1,2	1,35	1,5	1,65	1,8	1,95	2,1	2,25	2,4	2,55	2,7	2,85	3
Garçons	> à 03:20	03:20	03:05	02:55	02:40	02:30	02:20	02:10	02:00	01:52	01:48	01:44	01:40	01:37	01:35	01:33	01:31	01:29	01:27	01:25
Filles	> à 03:45	03:45	03:30	03:20	03:10	03:00	02:50	02:40	02:30	02:20	02:16	02:12	02:08	02:04	02:00	01:57	01:54	01:51	01:48	01:45

Efficacité /6

Définir sa VMA en début de cycle. Détermination du % de VMA réalisée lors de l'évaluation terminale du 1000 m / 3pts – Amélioration de sa vitesse entre le 1000 et le 500 m le jour de l'épreuve / 3 points

Points 1000 m	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3
%VMA G	90	92,5	95	97,5	100	102,5	105
%VMA F	90	92	94	96	98	100	102
Points 500 m	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3
Amélioration de sa vitesse par rapport au 1000m	0 km/h	0,5	1	1,25	1,5	1,75	2 km/h

AFL 2 : Demi-Fond	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>AFL 2 : « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance ».</p> <p>À l'aide d'un carnet d'entraînement ou d'un recueil de données : Ma VMA et mes différents % de travail, principe de base d'une préparation à l'effort et de la récupération.</p>	<p>Entraînement inadapté :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Annonce son temps de course au 1000m avec plus de 8" de différence <p><u>Pendant le cycle :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ choix, analyses et régulations inexistantes (pas d'adaptation de placement, ni de modification de repères) ○ préparation et récupération aléatoires <p>élève isolé.</p>	<p>Entraînement partiellement adapté :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Annonce son temps de course au 1000m à ± 8" <p><u>Pendant le cycle :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples ; ○ préparation et récupération stéréotypées ; <p>élève suiveur.</p>	<p>Entraînement adapté :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Annonce son temps de course au 1000m à ± 5" <p><u>Pendant le cycle :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources ; ○ préparation et récupération adaptées à l'effort ; <p>élève acteur.</p>	<p>Entraînement optimisé :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Annonce son temps de course au 1000m à ± 2" <p><u>Pendant le cycle :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres ; ○ préparation et récupération adaptée à l'effort et à soi <p>élève moteur/leader.</p>
Cas n°1 6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1,5 pts	De 1,6 à 2.9 pts	De 3 à 4,5 pts	De 4,6 à 6 pts
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0.9 pts	De 1 à 1.9 pts	De 2 à 2.9 pts	De 3 à 4 pts
Cas n°3 2 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0,5 pts	De 0,6 à 1 pts	De 1.1 à 1,5 pts	De 1,6 à 2 pts

AFL 3 : Demi-Fond	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>AFL 3 : « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »</p> <p>Choix possibles pour les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rôles lors de l'épreuve : starter ou chronométrateur - Au fil de la séquence : son partenaire d'entraînement (observateur, coach) 	<p>Rôles subis :</p> <ul style="list-style-type: none"> ° Starter : ne connaît pas ou partiellement le règlement et ne l'applique pas ou mal. ° Chronométrateur : les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire. ° Partenaire : conseils et/ou observations inexistantes ou peu présents. 	<p>Rôles aléatoires :</p> <ul style="list-style-type: none"> ° Starter : connaît le règlement et l'applique mais ne le fait pas respecter. ° Chronométrateur : les informations sont prélevées mais partiellement transmises. ° Partenaire : conseils et observations simples mais pas forcément adaptés. 	<p>Rôles préférentiels :</p> <ul style="list-style-type: none"> ° Starter : connaît le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle. ° Chronométrateur : les informations sont prélevées et transmises. ° Partenaire : conseils et observations adéquats qui permettent une régulation efficace. 	<p>Rôles au service du collectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> ° Starter : connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les athlètes à le respecter. ° Chronométrateur : les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises. ° Partenaire : conseils pertinents et observations judicieuses qui permettent une régulation efficace et adaptée aux ressources de l'athlète
Cas n°1 2 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1,5 pts	De 1,6 à 2.9 pts	De 3 à 4,5 pts	De 4,6 à 6 pts
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0.9 pts	De 1 à 1.9 pts	De 2 à 2.9 pts	De 3 à 4 pts
Cas n°3 6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0,5 pts	De 0,6 à 1 pts	De 1.1 à 1,5 pts	De 1,6 à 2 pts