



Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2024

Établissement : LGT Jean VIGO

Commune : MILLAU

RNE : 0120012Y

Champ d'apprentissage n°1 APSA : DEMI-FOND ■ Nationale □ Académique □ Établissement

| Vécu antérieur | 2 ^{de} | 1 ^{ère} |
|-------------------|-----------------|------------------|
| Dans le CA 1 | ■ | □ |
| Dans la même APSA | □ | ■ |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Repères d'évaluation de l'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. » | Principes d'élaboration de l'épreuve : L'épreuve consiste en la réalisation de 3 courses de 500 m chronométrées par un enseignant à la seconde. Les élèves réalisent leurs courses sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 250 m. Entre chaque course de 500 m, le coureur dispose d'une pause de 10 minutes maximum. Une prise en compte de la VMA permettra un travail personnalisé et servira à construire, organiser et évaluer le carnet d'entraînement du candidat (AFL 2) par le biais des fourchettes de travail VMA. |
| AFL décliné dans l'APSA choisie : Réaliser une performance mesurée et maximale sur 3 courses de 500m nécessitant un entraînement efficace et une connaissance de soi pour établir la meilleure performance maximale possible afin de se dépasser de façon répétée. | L'échauffement et la récupération font partie intégrante de l'épreuve. Un espace matérialisé sera dédié à l'échauffement et à la récupération entre les courses et en fin de séance. Ce temps est observé et évalué par les deux enseignants. ✓ AFL1 : Les élèves sont évalués en référence à 2 indicateurs : élément 1 et élément 2. Élément 1 (E1) : correspond au temps cumulé des 3 courses de 500m (C1+ C2+ C3). Élément 2 (E2) : correspond à la moyenne des 2 indicateurs : A la stabilisation de la performance, soit l'écart entre le meilleur temps et les 2 autres. <i>Exemple : si le meilleur temps est réalisé en C2, alors l'indicateur retenu est : (C1 – C2) + (C3 – C2)</i> - au % de VMA réalisé sur la meilleure performance de 500m |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------------------|----------------------|----------|----------|----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|
| | | Degré 1 | | | | | | Degré 2 | | | | | | Degré 3 | | | | | | Degré 4 | | | | | | |
| La performance maximale /6 | Fillles | 9'30 | 8'57 | 8'45 | 8'27 | 8'12 | 8'03 | 7'54 | 7'45 | 7'36 | 7'27 | 7'18 | 7'09 | 7' | 6'54 | 6'45 | 6'36 | 6'27 | 6'18 | 6'09 | 6'00 | 5'54 | 5'48 | 5'42 | 5'36 | 5'30 |
| | | 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 |
| Temps cumulé des 3 courses | Garçons | 8'12 | 7'42 | 7'24 | 7'09 | 6'54 | 6'39 | 6'30 | 6'21 | 6'12 | 6'03 | 5'54 | 5'45 | 5'36 | 5'30 | 5'24 | 5'15 | 5'06 | 4'57 | 4'48 | 4'39 | 4'33 | 4'27 | 4'21 | 4'15 | 4'09 |
| AFL1 sur 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| L'efficacité technique /6 | Stabilisation de la performance (en seconde) | +35 | 30 | 25 | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | | 0 | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 | 5,5 | 6 | | | | | | | | | | | | |
| Moyenne des 2 indicateurs | % de VMA réalisé sur la meilleure performance | Moins de 85% | 85 à 90% | 91 à 94% | 95 à 97% | 98 à 100% | 101 à 103% | 103 à 105% | 106 à 108% | 108 à 110% | 111 à 113% | 113 à 115% | 115 à 118% | à 120% et + | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Repères d'évaluation de l'AFL 2 : « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. » | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ENTRAÎNEMENT : Compléter et respecter un carnet d'entraînement. S'impliquer dans le groupe de travail</p> <p><i>*les fourchettes de temps proposées correspondent à des % de vma à respecter (tests en amont) pendant les séances</i></p> | <p>ENTRAÎNEMENT INADAPTE: Ne termine pas les séances proposées. Ne rentre pas dans les fourchettes de temps proposées. Choix, analyses et régulations inexistantes. Pas ou peu d'implication dans son groupe de travail.</p> <p><i>Élève isolé.</i></p> | <p>ENTRAÎNEMENT PARTIELLEMENT ADAPTE: Rentre difficilement dans les fourchettes de temps proposées. (réussite de 50%) Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simple. Impliqué dans son groupe de travail, dans une logique d'apprentissage et de respect du fonctionnement collectif.</p> <p><i>Élève suiveur.</i></p> | <p>ENTRAÎNEMENT ADAPTE: Rentre souvent dans les fourchettes de temps proposées (réussite de 80%) Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. Impliqué et capable de prendre des responsabilités au sein du groupe, propose et organise au sein de la séance.</p> <p><i>Élève acteur.</i></p> | <p>ENTRAÎNEMENT OPTIMISE : Rentre systématiquement dans les fourchettes de temps proposées. (réussite de 80 à 100%) Choix, analyses et régulations ciblées pour soi, capable de reproduire des temps stables. Prend des responsabilités au sein du groupe, régule en prenant en compte ses propres variables et celles de ses partenaires.</p> <p><i>Élève leader.</i></p> |
| <p>Se mettre en projet en étant capable, grâce à la connaissance de soi acquise au cours des entraînements. Estimer le temps du 1^{er} 500m (C1)</p> | Ecart entre projet annoncé et performance réalisé de + de 10 secondes | Ecart entre projet annoncé et performance réalisé de 6 à 9 secondes | Ecart entre projet annoncé et performance réalisé de 3 à 5 secondes | Ecart entre projet annoncé et performance réalisé de 1 à 2 secondes |
| Cas n°1 6 points <input type="checkbox"/> | 1,5 points | 3 points | 4,5 points | 6 points |
| Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/> | 1 point | 2 points | 3 points | 4 points |
| Cas n°3 2 points <input type="checkbox"/> | 0,5 point | 1 point | 1,5 points | 2 points |
| Repères d'évaluation de l'AFL 3 : « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. » | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| <p><i>L'élève choisit un rôle sur lequel il souhaite être évalué parmi les 2 différentes possibilités proposées</i></p> <p>ROLE D'ATHLETE <i>Échauffement, récupération, hydratation et gestion de l'effort</i></p> | <p>Échauffement inexistant et peu adapté au type d'effort qui va suivre. Aucune récupération après l'effort, pas d'hydratation, Pas de gestion d'effort</p> | <p>Échauffement « généraliste » adapté au type d'effort mais incomplet. Marche pour récupérer, Hydratation et gestion d'effort hasardeuses</p> | <p>Échauffement progressif et adapté. Récupération après l'effort (marche active). Hydratation et gestion d'effort optimisées</p> | <p>Échauffement progressif avec repérage d'allures. Récupération active immédiatement après l'effort puis marche. Hydratation et gestion d'effort automatisées</p> |
| <p>ROLE DE PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT <i>au sein du groupe de travail</i></p> | <p>Engagement superficiel Engagement irrégulier selon la séance ou l'envie de l'élève, dans une logique d'apprentissage individuelle</p> | <p>Engagement minimal Engagement partiel, l'élève va rarement chercher l'information ou approfondir ses connaissances pour se mettre au service du groupe.</p> | <p>Engagement optimal dans ce rôle. Communique avec ses partenaires en vue de permettre une progression réelle et efficiente</p> | <p>Engagement optimal et réflexif Conseille, régule son activité et celle de son partenaire, porte autant d'intérêt à sa progression qu'à celle de ses partenaires</p> |
| Cas n°1 2 points <input type="checkbox"/> | 0,5 point | 1 point | 1,5 points | 2 points |
| Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/> | 1 point | 2 points | 3 points | 4 points |
| Cas n°3 6 points <input type="checkbox"/> | 1,5 points | 3 points | 4,5 points | 6 points |