

REFERENTIEL BACCALAUREAT GENERAL et TECHNOLOGIQUE – Session 2021

Véçu antérieur	2^{de}	1^{ère}
Dans le champ d'apprentissage I		
Dans la même APSA	⊗	

CHAMPS APPRENTISSAGE N° 1 APSA : DEMI FOND

Nationale Académique Etablissement

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.

S'engager pour produire une performance maximale en demi-fond, s'entraîne individuellement et collectivement pour gérer ses efforts, ses vitesses de courses et les récupérations lors de l'épreuve.

Principes d'élaboration de l'épreuve :

L'élève réalise trois courses, sans chronomètre, montre ou musique : **2 x 500 mètres (C1, C2) et 1 x 1000mètres (C3)**, avec une récupération de 10' maximum entre chaque course.

La performance sera prise par un enseignant ET par un élève.

Le temps de passage aux 250 mètres sera annoncé oralement par l'élève chronométré, pour toutes les courses.

La performance réalisée aux 1000 mètres ne sera pas transmise.

EVALUATION AFL 2 au fil de la séquence en fin de séquence les 2

EVALUATION AFL 3 au fil de la séquence en fin de séquence les 2

AFL 1 /12 points		REPERES D'EVALUATION																									
		Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4										
Repères de performances COURSES « SÉCHES »	♀	500m	3'01	2'58	2'55	2'51	2'48	2'44	2'39	2'35	2'32	2'29	2'26	2'23	2'20	2'18	2'15	2'12	2'09	2'05	2'02	2'00	1'58	1'56	1'54	1'52	1'50
		1000m	6'11	6'05	5'59	5'53	5'47	5'41	5'35	5'29	5'23	5'17	5'11	5'05	4'59	4'53	4'47	4'41	4'35	4'29	4'23	4'17	4'13	4'10	4'06	4'03	4'00
	♂	500m	2'26	2'23	2'20	2'16	2'13	2'10	2'07	2'04	2'01	1'58	1'56	1'54	1'52	1'50	1'49	1'47	1'45	1'43	1'41	1'39	1'35	1'32	1'29	1'26	1'30
		1000m	5'00	4'55	4'50	4'45	4'40	4'35	4'30	4'25	4'20	4'15	4'10	4'05	4'00	3'55	3'50	3'46	3'42	3'38	3'32	3'28	3'24	3'20	3'17	3'14	3'10
PERFORMANCE MAXIMALE SUR 2000m (2x500m) + (1x1000m)	♀	2000m	12'13	12'01	11'49	11'35	11'23	11'09	10'53	10'39	10'27	10'15	10'03	9'51	9'39	9'29	9'17	9'05	8'53	8'39	8'27	8'17	8'09	8'02	7'54	7'47	7'40
	NOTE PERF		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
	♂	2000m	9'52	8'41	9'30	9'17	9'06	8'55	8'38	8'33	8'22	8'11	8'02	7'53	7'44	7'35	7'28	7'20	7'12	7'04	6'54	6'46	6'34	6'24	6'15	6'06	6'10
EFFICACITE TECHNIQUE Description par l'équipe de l'indicateur technique		L'élève réalise un départ trop rapide et gère difficilement la distance totale de ses courses.					L'élève réalise un départ adapté à sa vitesse de course mais court à des vitesses irrégulières.					L'élève réalise un départ adapté à sa vitesse de course, et court sur un rythme régulier sur la totalité de ses courses.					L'élève réalise un départ adapté à sa vitesse de course, et court sur un rythme soutenu sur la totalité de ses courses.										
NOTES (Relier Perf 2000m et Ecart)		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	
ECART (Perf 500m x 2) - (Perf 1000m)		+4"	+3"	+2"	+1"	0"	-1"	-2"	-3"	-4"	-5"	-6"	-7"	-8"	-9"	-10"	-11"	-12"	-13"	-14"	-15"	-16"	-17"	-18"	-19"	-20"	
Description des 4 degrés d'acquisition		La différence de la somme des performances réalisées sur les 500m avec la performance au 1000m est comprise entre +4" et -1"					La différence de la somme des performances réalisées sur les 500m avec la performance au 1000m est comprise entre -2" et -8"					La différence de la somme des performances réalisées sur les 500m avec la performance au 1000m est comprise entre -9" et -14"					La différence de la somme des performances réalisées sur les 500m avec la performance au 1000m est comprise entre -15" et -20"										

AFL 2 « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance ».	REPERES D'EVALUATION			
	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4
Mettre en œuvre et réguler son projet individuellement afin de performer (suivi du livret de course début et fin de cours)	Entraînement inadapté : -Performances irrégulières, incohérentes -Choix, analyses et régulations aléatoires. -Préparation et récupération aléatoires. -Le livret de course est peu suivi.	Entraînement partiellement adapté : -Performances irrégulières -Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples. -Préparation et récupération stéréotypées. -Livret de course suivi partiellement et visé par l'enseignant à l'exception de 2 leçons	Entraînement adapté : -Performances régulières. -Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. -Préparation et récupération adaptées à l'effort. -Le livret de course est suivi correctement et visé par l'enseignant à l'exception d'1 leçon.	Entraînement optimisé: -Performances régulières dans les zones d'intensité maximale. -Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. -Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi. -Le livret de course est suivi correctement et visé à tous les cours
S'entraîne collectivement pour réaliser une performance	Pour Élève isolé qui n'en fait qu'à sa tête	Élève suiveur	Élève acteur	Élève moteur / leader.
CAS N°1 6 points <input type="checkbox"/>	1,5 point	3 pts	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 point	2 points

AFL 3		REPERES D'EVALUATION				
		DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4	
« Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »		ÉLÈVE ISOLÉ	ÉLÈVE SUIVEUR	ÉLÈVE MENEUR	ÉLÈVE ENTRAÎNEUR	
		Starter	-Commandements ne permettent pas la préparation des coureurs et donnés trop rapidement. -Claquoir non orienté, et non à hauteur.	-Commandements clairs. -Claquoir orienté, mais pas à hauteur. -Aucune réaction / Faux-départs.	-Vérifie que les chronomètres sont prêts avant d'appeler les coureurs. -Commandements clairs. -Réagit aux Faux-départs. -Claquoir orienté et haut .	-Vérifie que les différents protagonistes (Juges et Chronomètres) sont prêts. -Commandements audibles, précis. -Réagit aux Faux-départs. -Claquoir orienté et haut.
		Chronomètreur	-Ne se manifeste pas malgré "l'appel" du starter. -Oubli de déclencher le chronomètre au "clap !" -Ne transmet pas la performance réalisée au coureur (se).	-S'oriente vers le starter, sans valider sa réactivité (càd positionner le chronomètre au-dessus de sa tête pour confirmer le fait d'être prêt). -Déclenche ou arrête le chronomètre avec retard. -Transmet la performance au coureur(se) sans vérifier l'écoute du coureur (se).	-S'oriente vers le starter, et valide sa réactivité. -Déclenche le chronomètre au « clap ! ». -Transmet la performance au coureur(se) dès son arrivée.	-S'oriente vers le starter, et valide sa réactivité. -Déclenche le chronomètre au « clap ! ». -Transmet de façon claire la performance au coureur(se) en l'accompagnant sur le début de sa récupération.
		Coach	-Aucune implication dans son rôle -Encourage son athlète au bord de la piste sans données précises et concrètes	-Implication partielle → Soit pour la récupération → Soit pour la préparation à l'effort	-Assume son rôle → dans la récupération et la préparation à l'effort, mais sans utiliser les critères -Se positionne chrono, coach-lièvre	-Assume pleinement son rôle pour gérer la récupération et la préparation à l'effort suivant de son athlète
		Observateur	AU COURS DE CERTAINES LEÇONS, RELEVER DES REPERES TEMPORELS SUR DIFFÉRENTES DISTANCES POUR AIDER AU TRAVAIL DE LA RÉGULARITÉ ET/OU OBSERVATIONS COMPLÉMENTAIRES:			
	-Ne prélève aucune information chronométrique exploitable par le coureur (se)	-Prélèvement des informations chronométriques partiel	-Prélèvement d'informations combinées. → Temps / Distance → Placement sur la piste (Couloir)	-Prélèvement d'informations combinées. → Temps / Distance → Placement sur la piste (Couloir) → Attitude générale de course		
CAS N°1	2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 point	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 point	3 pts	4,5 points	6 points	

