Référentiel d'évaluation
Baccalauréat

Champ d'Apprentissage n°5	Activité Physique Sportive Artistique
Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir	**Course en durée**

Principes d'évaluation	• L'AFL1 s'évalue le jour du CCF en observant la séance d'entraînement proposée par le candidat et régulée en fonction de ses ressentis • L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et peuvent être affinés le jour de l'épreuve • L'évaluation de l'AFL2 s'appuiera sur le carnet d'entraînement numérique et le projet de séance d'entrainement		
Barèmes et notation	**AFL1**	**AFL2**	**AFL3**
	12 pts	**8 pts**	
	<u>Evalué le jour de l'épreuve</u> L'élément prioritaire retenu n°1, **produire**, est noté sur 8pts = réaliser une séquence de course en relation avec un thème choisi L'élément prioritaire retenu n°2, **analyser**, est noté sur 4pts = mise en relation de données objectives et des ressentis pour réguler l'entraînement	Evalués au fil de la séquence et éventuellement affinés le jour de l'épreuve L'élève choisit la répartition des points à l'issue de la troisième leçon - **Cas 1** : AFL2 = 4pts / AFL3 = 4pts - **Cas 2** : AFL2 = 6pts / AFL3 = 2pts - **Cas 3** : AFL2 = 2pts / AFL3 = 6pts	
Choix possibles pour les élèves	**AFL1**	**AFL2**	**AFL3**
		Répartition des 8 points au choix des élèves	
	Choix du projet d'entrainement Choix dans la construction de la séance Choix des paramètres d'entrainement et ajustement au cours de la séance	- Choix des paramètres d'entrainement pour la construction du projet - Poids relatif dans l'évaluation	- Choix des modalités d'aide de son partenaire - Poids relatif dans l'évaluation

Visualiser

Course en durée

AFL2

Contexte
Diagnostic des besoins de formation
Programmation
Mises en œuvre
Evaluation
Baccalauréat
Actions
Annexes

Principe d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation	Course en durée

- **L'épreuve engage le candidat dans la conception et le mise en œuvre d'un projet d'entrainement**, motivé par le choix d'un projet personnel et des effets différés qu'il souhaite obtenir sur son organisme en fonction du thème d'entrainement choisi parmi les 3 thèmes expérimentés durant la séquence (*cf annexe 1*).
- **Les candidats sont placés en binômes** et tiennent alternativement les rôles de coureur et de Coach. Le rôle de coach n'est pas autorisé le jour du CCF.
- **L'épreuve se déroule en 3 temps** :

1. Conception: le candidat annonce le thème qu'il a choisi et dispose de 15min pour construire sa séance. Il en détermine les modalités (volume, durée, intensité, complexité, récupération) qu'il pourra ajuster pendant l'épreuve afin de suivre son objectif.
2. Réalisation: le candidat dispose de 45min pour réaliser le programme qu'il vient de concevoir.
3. Analyse: le candidat dispose de 15min pour faire un retour sur la séance qu'il vient de réaliser et proposer des pistes de travail et de régulation pour un futur entrainement.

Chaque candidat est équipé d'un cardio-fréquencemètre connecté (l'accès aux données est réservé aux évaluateurs) et un chronomètre général est déclenché au début de l'épreuve.

- **L'épreuve se déroule sur un espace matérialisé** par un rectangle de 50m de large et permettant à chaque candidat d'adopter la vitesse choisie (*cf. annexe 2*)

Un repère sonore toutes les minutes est donné et le candidat doit alors se trouver, comme à chaque début et fin de course, à l'intérieur de la zone de passage de 10m tracée.
La réalisation de la séance peut se faire en groupe mais l'évaluation sera individuelle.

Repères d'évaluation

AFL1	**S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu**	**AFL1** décliné dans l'activité	S'engager physiquement et psychologiquement sur des séquences de courses prévues pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînements cohérents en lien avec le thème retenu, en tenant compte de son état de forme du jour.

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
PRODUIRE S'engager de façon efficiente pour atteindre son objectif, en sécurité **8pts**	. Échauffement court et/ou incomplet . Allures peu maîtrisées, de nombreux passages hors zone . Des temps de récupération non respectés (trop long) et une récupération passive. . Arrêt prématuré de la séance.	. Echauffement générique et cohérent . Allures respectées malgré quelques passages hors zone, . Des temps de récupération adaptés mais passifs. Engagement partiel.	. Échauffement structuré et adapté. . Les allures sont respectées et le passage hors zone est exceptionnel . Les temps de récupérations sont pertinents et sont actifs.	. Echauffement complet, continu, progressif, personnalisé . Les allures sont adaptées et les passages hors zone inexistants . Les temps de récupération sont optimisés et réalisés de manière active.
	0pt 2pts	2pts 4pts	4pts 6pts	6pts 8pts
ANALYSER Exploiter ses ressentis et les analyser pour réguler sa séance, en cas de besoin, au cours de réalisation **4pts**	. Les régulations sont absentes ou inadaptées et kes ressentis ne sont pas identifiés et/ou non pris en compte. . Les paramètres de l'entraînement ne sont pas maitrisés. La Fc n'est pas un repère fiable sur lequel le candidat peut s'appuyer . L'analyse est évasive.	. Des régulations hésitantes ou insuffisantes, le candidat en modifie certains sans être capable de le justifier. . Des ressentis de différentes natures sont exprimés de manière globale ou caricaturale. La Fc est un repère aléatoire. . L'analyse est cohérente mais reste générale	. Les régulations proposées sont adaptées à l'état de forme et étayées au regard de ses ressentis ou de données chiffrées. . Le candidat identifie des ressentis de différentes natures pendant et après son entraînement. La Fc est un repère fiable. . L'analyse est pertinente est adaptée	. Les régulations proposées sont optimisées et pertinentes, elles s'appuient sur une prise en compte fine des ressentis . Le candidat analyse, explique et justifie ses ressentis à partir d'indicateurs fiables et vairés. . L'analyse est fine, juste et personnalisée
	0pt 1pt	1pt 2pts	2pts 3pts	3pts 4pts

Course en durée

AFL1 AFL3

Contexte
Diagnostic des besoins de formation
Programmation
Mises en œuvre
Evaluation
Baccalauréat
Actions
Annexes

Repères d'évaluation de l'AFL2

- **Les candidats sont placés en binômes** et tiennent alternativement les rôles de coureur et de coach selon les besoins exprimés par le coureur.
- Les binômes seront constitués et stabilisés au plus tôt pendant la première partie de la séquence.
- Ils tiennent un **carnet d'entraînement numérique individuel** renseigné à chaque leçon et permettant d'attester d'une continuité du travail et d'estimer les progrès réalisés par le binôme collectivement et le coureur individuellement. En ce sens, **le binôme est placé dans un degré et la note est individualisée** à l'intérieur du degré selon le niveau d'engagement relevé.

Le carnet d'entraînement numérique reprendra le contenu des séances d'entraînement, les données reccueillies au cours de ces dernières, leurs bilans, et l'expression des ressentis selon les différents facteurs musculaire, cardiaque, psychologique ou respiratoire.

Repères d'évaluation

AFL2	**S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés**	**AFL2** décliné dans l'activité	Savoir se préparer à l'effort spécifique prévu et s'entraîner collectivement par la réalisation de séquences de courses personnalisées en utilisant différents paramètres (durée, intensité % VMA, temps de récupération), pour développer ses ressources selon les effets recherchés.

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
LE BINOME QUI S'ENTRAINE Construire et planifier des entrainements spécifiques et personnalisés en fonction du projet choisi	Le binôme s'implique dans le travail de répétition de manière irrégulière et superficielle Le binôme est subit	Le binôme s'engage régulièrement mais reproduit de manière stéréotypée les propositions. Il reste passif dans la conception et la régulation. Le binôme est une somme de deux individualités	Le binôme s'engage avec rigueur dans l'effort. La réflexion et la réalisation sont collectives et permettent aux candidats de construire leurs projets d'entraînements respectifs Le binôme est une ressource dans le travail et la progression.	Le binôme s'engage pleinement tant sur le plan physique que cognitif afin de construire et réalisés des entraînements adaptés et ambiteux. Le binôme est un élément essentiel de la réussite, il se coordonne, s'encourage dans le respects des projets individuels
	Ajustement individuel - Les séances sont inadaptées ou incohérentes. L'engagement est aléatoire. -Le carnet de suivi est tenu de manière irrégulière et les bilans réalisés sommaires	Ajustement individuel - Les séances sont cohérentes mais peu personnalisées. L'engagement est régulier. -Le carnet de suivi est tenu régulièrement mais avec peu de détails notamment sur les sensations et le ressenti.	Ajustement individuel - Les séances sont pertinentes et adaptées aux ressources. L'engagement est régulier et soutenu. -Le carnet de suivi est tenu régulièrement et personnalisé. Les bilans sont complets et l'analyse des sensations différenciée.	Ajustement individuel - Les séances sont pertinentes et ambitieuses, l'engagement est total. --Le carnet de suivi est tenu régulièrement, personnalisé. Les bilans complets et détaillés proposent une analyse personnalisée permettant une projection cohérente

Répartition des points en fonction du choix de l'élève

AFL noté sur 2pts	0pt	0,5pt	0,5pt	1pt	1pt	1,5pt	1,5pt	2pts
AFL noté sur 4 pts	0pt	1pt	1pt	2pts	2pts	3pts	3pts	4pts
AFL noté sur 6 pts	0pt	1,5 pts	1,5pt	3 pts	3pts	4,5pts	4,5pts	6pts

Course en durée

AFL2

Contexte
Diagnostic des besoins de formation
Programmation
Mises en œuvre
Evaluation
Baccalauréat
Actions
Annexes

Repères d'évaluation de l'AFL3

L'élève est évalué dans l'AFL3 au travers du rôle de COACH tenu au cours de la séquence.
Il sera attentif aux **dimensions technique** (foulée, posture, accélération, décélération) et il recueillera et analysera avec son partenaire les informations relatives à la **dimension énergétique** (objectifs de l'entraînement, conception de la séance, effets visibles de l'effort, évolution de la Fc) en vue de réguler l'entrainement en cohérence avec le thème de travail choisi par son partenaire.

Repères d'évaluation

AFL3	Coopérer pour faire progresser	AFL3 décliné dans l'activité	Investir le rôle de coach afin de recueillir des données liées à la pratique d'un camarade et lui donner des informations objectives et constructives lui permettant de progresser dans sa pratique.

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
LE COACH	. L'observateur est peu attentif à son camarade. Son manque de connaissance ne lui permet pas de lui fournir des informations pertinentes . Les conseils sont peu nombreux, souvent imprécis.	. L'observateur est concentré et impliqué. Il peut prendre quelques informations fiables sur la pratique de son camarade (transpiration, essoufflement). . Les conseils sont sommaires ou génériques.	. L'observateur conseille son partenaire in situ et entre les courses pour l'aider à adapter sa motricité et ses allures . Les conseils sont précis et adaptés	. L'observateur est impliqué et réactif pour divulguer efficacement à son partenaire les conseils pertinents. . Ceux-ci sont précis, complets et adaptés aux difficultés rencontrées
	. Le coach est passif pendant l'entaînement de son partenaire. Peu d'encouragements ou d'informations données in situ. Les régulations sont inexistantes ou non pertinentes. . La lecture du projet manque de rigueur, il n'identifie pas les éventuelles incohérences	. Le coach est impliqué et capable de prendre quelques informations fiables sur la pratique de son camarade (transpiration, essoufflement). Queqlues régulations proposées . La lecture du projet permet d'identifier les incohérences et de proposer les corrections adaptées	. Le coach est impliqué pendant et après l'effort pour aider le coureur à réguler ses paramètres ou gérer ses temps de récupération . Sa lecture fine du projet lui permet de proposer des ajustements pertinents ou de personnaliser le projet de son partenaire. Il l'accompagne efficacement sur l'expression de ses ressentis en fin d'entraînement.	. Le coach est pleinement impliqué avant, pendant et après l'effort. Il est capable de réguler en parfaite concertation avec son partenaire, les choix opérés dans la construction et la réalisation de l'entraînement. . Il est une ressource précieuse pour aider son partenaire à mettre en relation ses ressentis avec les objectifs poursuivis

Répartition des points en fonction du choix de l'élève

AFL noté sur 2pts	0pt	0,5pt	0,5pt	1pt	1pt	1,5pt	1,5pt	2pts
AFL noté sur 4 pts	0pt	1pt	1pt	2pts	2pts	3pts	3pts	4pts
AFL noté sur 6 pts	0pt	1,5 pts	1,5pt	3 pts	3pts	4,5pts	4,5pts	6pts

Contexte
Diagnostic des besoins de formation
Programmation
Mises en œuvre
Evaluation
Baccalauréat
Actions
Annexes

Annexes

Tableau récapitulatif des thèmes d'entraînement

	Thème 1	Thème 2	Thème 3
	Efforts brefs et intenses	Efforts longs et soutenus	Efforts prolongés et modérés
	Puissance aérobie	Capacité aérobie	Endurance fondamentale
Caractéristiques	Effort intense maintenu au max 5 à 6min. Consommation max d'oxygène entrainant une accumulation conséquente de lactates (+ de 8mmol/l).	Intensité soutenue correspondant à une zone d'effort où la production de lactates dépasse légèrement la possibilité de resynthèse (jusqu'à 4mmol/l).	Intensité modérée / effort durable. État d'équilibre entre la production de lactates (2mmol/l) et son élimination
Effets à long terme	Enchainer des efforts à haute intensité entraine une amélioration du début cardiaque, une meilleure condition physique en agissant aussi sur la capacité.	Résister à la fatigue générale. Endurer un effort soutenu en gardant un équilibre et une aisance respiratoire.	Lutte contre la sédentarité
Respiration	Essoufflement, respiration haletante. On ne peut pas parler pendant l'effort.	Respiration marquée et audible. On peut dire 1 mot ou 2 mais on ne peut pas parler longtemps.	Aisance respiratoire. On peut parler pendant l'effort.
% d'intensité de travail	90 à 100% VMA	Autour du seuil anaérobie ou seuil lactique, soit environ 85% de VMA	Autour du seuil aérobie ou lactique 1, Soit 60 à 70% de VMA
Type de séance	Fractionné court à forte intensité ➔ 2 (5 à 7 x 1'/1') R = 3'	Fractionné long ➔ 3 x 7' R = 3'30	Effort continu sans récupération ➔ 12' – 10' 8' R = 2'
Durée et forme de la récupération	Équivalente au temps d'effort, Active	Moitié du temps d'effort, Active	Pas ou peu de récupération. Passive
Fc	Fc max, entre 190 et plus de 200 puls/min	Environ 93% de Fc max. entre 170 et 180 puls/min	Environ 160 puls/min
Foulée	. Déployée avec de la cadence et on tire sur les bras. . Les 1ers et derniers mètres ont difficiles.	. Assez économique, les bras sont moins actifs. . Foulées cadencées sur la respiration.	. Petite amplitude (repère: on ne voit pas ses genoux quand on court = pas de vitesse) . Epaules basses, relâchées
Sensations pendant l'effort	Jambes lourdes sur les dernières répétitions, on ne peut pas en faire une de plus.	C'est difficile pendant le dernier tiers mais on pourrait faire 30'' de plus	
1ers moments après la course	Les mains sur les genoux ou allongé par terre… Besoin de temps pour récupérer.	On reprend rapidement son souffle à lorsqu'on s'arrête.	

Contexte

Diagnostic des besoins de formation

Programmation

Mises en œuvre

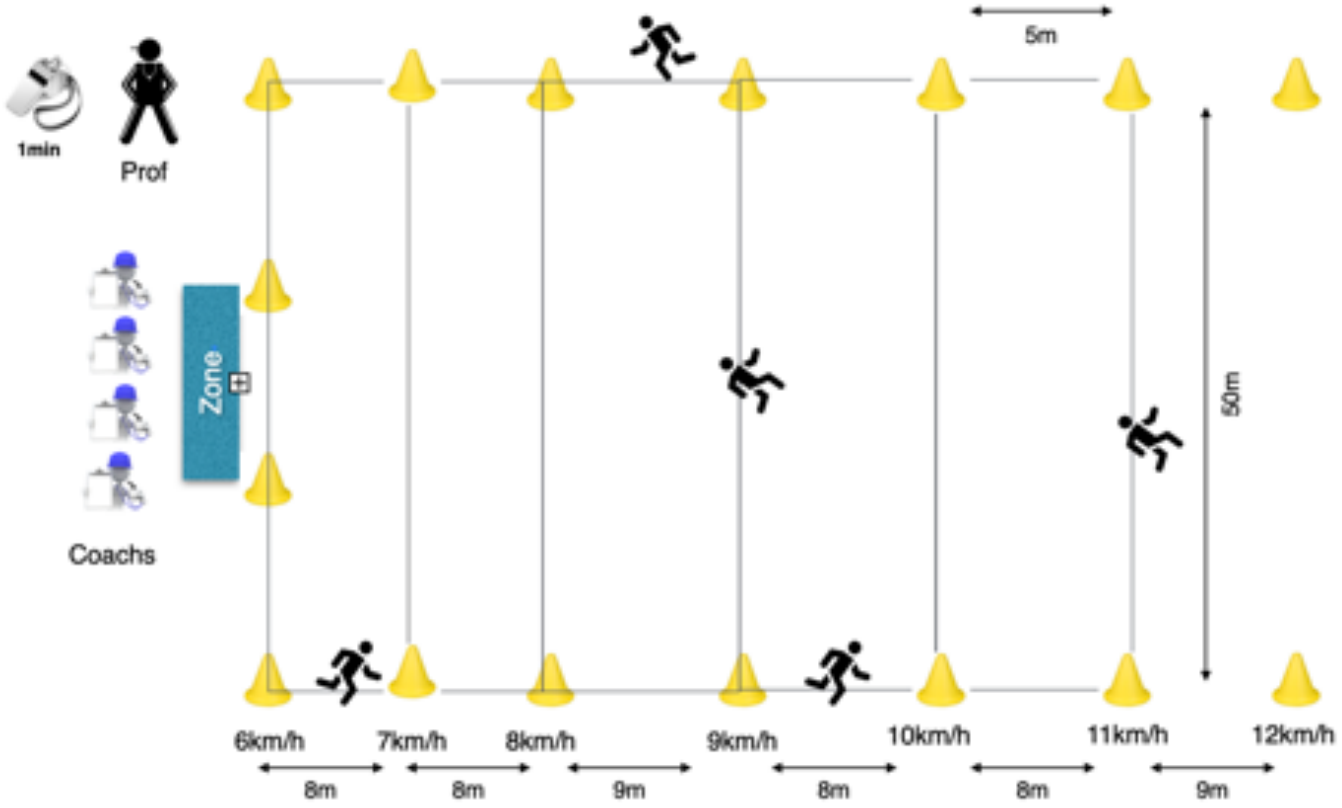
Evaluation

Baccalauréat

Actions

Annexes

Annexes



Dispositif « Polar Team »