# Référentiel d'évaluation
# Baccalauréat

| Champ d'Apprentissage n°5 | Activité Physique Sportive Artistique |
|---|---|
| **Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir** | **STEP** |

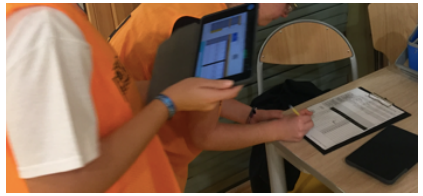
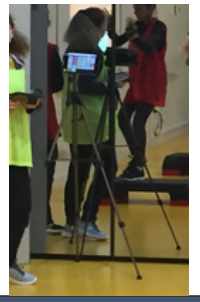
**Principes d'évaluation**

- L'AFL1 s 'évalue le jour du CCF en observant la séance d'entrainement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis
- L'AFL2 et l'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 de suivi, le projet de séance d'entrainement

**Barème et notation**

| AFL1 | AFL2 | AFL3 |
|---|---|---|
| 12 pts | 8 pts | |
| <u>Évalué le jour de l'épreuve :</u><br>**PRODUIRE (8pts)** Réaliser une séquence dans le respect de son intégrité en relation à un thème de travail choisi en fonction d'un projet personnel + choix de paramètres liés à la charge de travail<br>**ANALYSER (4pts)** le travail réalisé par la mise en relation de données objectives et des ressentis permettant de réguler l'entrainement pendant la séance | <u>Evalués au fil de la séquence et éventuellement affinés le jour de l'épreuve.</u><br>L'élève choisit la répartition des points à l'issue de la 4ème leçon :<br>**Cas 1** : AFL2 = 4pts / AFL3 = 4pts<br>**Cas 2 :** AFL 2 = 6pts / AFL 3 = 2pts<br>**Cas 3** : AFL2 = 2pts / AFL3 = 6pts | |

**Choix possibles pour les élèves**

| AFL1 | AFL2 | AFL3 |
|---|---|---|
| . Choix du projet d'entrainement<br>. Choix des paramètres d'entrainement<br>  | . Choix des paramètres d'entrainement<br>. Poids relatif dans l'évaluation<br> | Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires : observateur – aide / coach - conseil<br>Poids relatif dans l'évaluation<br>  |

**Visualiser**

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 | STEP |
|---|---|

. **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 pratiquant et de coach. Le rôle de coach n'est pas autorisé le jour du CCF.

**. L'épreuve se déroule en 3 temps :**
**Temps 1 : Conception de la séance.** Le candidat annonce le thème qu'il a choisi et dispose de 15min pour construire sa séance.
**Temps 2 : Réalisation de la séance.** Le candidat dispose de 45min pour réaliser le programme qu'il vient de concevoir, avec à sa disposition des paramètres : marche supplémentaire et lests de 500g à mettre aux poignets uniquement.
**Temps 3 : Analyse de la séance.** Le candidat dispose de 15min pour faire un retour sur la séance qu'il vient de réaliser et éventuellement se projeter sur un entrainement à venir.

Dès le début de l'épreuve, les élèves sont équipés d'un cardio-fréquencemètre connecté mais n'ont pas accès à la mesure de leur Fc. Un chronomètre est déclenché au début de l'épreuve et projeté afin que les élèves puissent durant toute la séance avoir un repère temporel.
Grâce à **l'application Polar Team** les évaluateurs peuvent suivre en direct l'évolution de la Fc des candidats pendant l'épreuve, et utiliser l'enregistrement de l'évolution de la Fc de chacun une fois l'épreuve terminée, pour affiner l'évaluation.

. Exigences de composition de l'enchainement : au moins 4 blocs, dont 2 donnés par l'enseignant, pour les élèves choisissant les thèmes 1 et 2, et 5 blocs minimum pour les élèves choisissant le thème 3. Les côtés droit et gauche doivent être investis. L'enchainement peut être collectif, mais l'évaluation sera obligatoirement individuelle.
Le paramètre lié au BPM est imposé par l'enseignant selon le thème d'entrainement. L'enchainement peut être collectif, mais l'évaluation sera individuelle.

Le candidat choisit les modalités de l'entrainement (durée d'effort et de récupération, nb de séries) et les paramètres pour ajuster son entrainement à l'objectif poursuivi, en fonction du thème choisi parmi les 3 suivants (cf annexe pour voir les caractéristiques de chaque thème)

| Thème 1 | Thème 2 | Thème 3 |
|---|---|---|
| **Efforts brefs et intenses** | Efforts longs et soutenus | Efforts prolongés et modérés |
| **Puissance aérobie** | Capacité aérobie | Endurance fondamentale |

Contexte

Diagnostic des besoins de formation

Programmation

Mises en œuvre

Evaluation

Baccalauréat

Actions

Annexes

| Repères d'évaluation | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **AFL1** | **S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entrainement cohérents avec le thème retenu.** | AFL1<br>décliné dans l'activité | **S'engager pour développer sa puissance aérobie, sa capacité aérobie ou son endurance grâce à la conception et la mise en œuvre d'un projet d'entrainement personnalisé où la maitrise d'une motricité efficiente et sécurisée, le choix des paramètres d'entrainement et de la charge de travail conditionnent les effets recherchés.** | |
| **Eléments à évaluer** | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| **PRODUIRE**<br>**S'engager de façon efficiente, en sécurité pour atteindre son objectif**<br><br>**8 pts** | . L'élève s'engage de façon peu perceptible dans des zones d'effort modéré et arrête quand cela devient difficile.<br>. L'élève réalise des pas de base de niveau 1 dont il maitrise globalement les Exigences Techniques Minimales (ETM).<br>. La tonicité générale est irrégulière, les bras sont souvent relâchés, placés sur 1 ou 2 pas de base.<br>. Les postures sécuritaires sont plus ou moins maitrisées selon les pas de base. | . L'élève s'engage régulièrement dans des zones de Fc proches de sa FCE mais peine à terminer ses séquences quand l'effort devient plus intense.<br>. L'élève réalise des pas de base de niveau 1 et quelques uns de niveau 2.<br>. Les ETM et les postures sécuritaires, respectées la plupart du temps, ainsi que les bras, placés sur la majorité des pas de base, favorisent la tonicité générale et l'amplitude des mouvements.<br>. Dégradation progressive au cours de la séance. | . L'élève s'engage régulièrement dans sa zone de FCE et persévère pour terminer les séquences.<br>. L'élève maitrise des pas de base de niveaux 1 et 2 et respecte les ETM sur la durée de la séance pour les thèmes 1 et 2. Il maitrise en plus des pas de niveau 3 pour le thème 3.<br>. Les postures sécuritaires sont maitrisées, les bras sont placés sur quasiment tous les pas de base, et contribuent à la tonicité générale et l'amplitude des mouvements tout au long de l'entrainement.<br>. Quelques dégradations possibles en fin de séance. | . L'élève s'engage visiblement dans la fourchette haute de sa zone de FCE et régule systématiquement les paramètres choisis lorsque cela est nécessaire pour garantir la continuité de l'effort.<br>. L'élève exploite, en les transformant et/ou les complexifiant, les pas de base de niveaux 1, 2 au service de son projet dans les thèmes 1 et 2. De même avec des pas de niveau 3 pour le thème 3.<br>. Il respecte les ETM et les postures sécuritaires durant toute la séance, quelle que soit l'intensité de l'effort, et conserve une tonicité et une amplitude optimale sur toute la durée de la séance. |
| | 0 à 2 pts | 2,5 à 4 pts | 4,5 à 6 pts | 6,5 à 8 pts |
| **ANALYSER**<br>**Exploiter ses ressentis pour réguler sa séance en cours de réalisation**<br>**4 pts** | . L'élève perçoit quelques ressentis de façon globale et ponctuelle.<br>. Les mise en relation avec les paramètres pour réguler l'entrainement sont peu effectives. | . L'élève relève parfois des ressentis de natures différentes au cours de l'action.<br>. Il essaie de les utiliser en faisant le lien avec 1 paramètre. | . L'élève relève régulièrement des ressentis de natures différentes au cours de la séance et après son effort.<br>. Il fait le lien avec les paramètres pour réguler son entrainement et l'ajuster à son état de forme. | . L'élève relève systématiquement des ressentis de natures différentes pendant et après son effort.<br>. Il régule son entrainement durant la séance, et se projette sur la conception de sa prochaine séance. |
| | 0 à 1 pt | 1,5 à 2 pts | 2,5 à 3 pts | 3,5 à 4 pts |

Contexte

Diagnostic des besoins de formation

Programmation

Mises en œuvre

Evaluation

Baccalauréat

Actions

Annexes

## Repères d'évaluation de l'AFL2

**Le carnet d'entrainement numérique** sera un support essentiel pour l'évaluation de cet AFL au cours de la séquence : en conservant une trace des expérimentations sur soi faites par les élèves, il est une ressource pour la conception du projet d'entrainement en fin de séquence, facilite les choix et apporte des éléments de justification.
Ce carnet d'entrainement permet 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.
L'évaluation de cet AFL peut également être affinée le jour de l'évaluation terminale, au regard du projet d'entrainement conçu ce jour-là.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **AFL2** | **S'entrainer, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.** | **AFL2** décliné dans l'activité | **. S'entrainer pour développer sa puissance aérobie, sa capacité aérobie ou son endurance à travers la construction d'un enchainement de PDB maitrisés.**<br>**. Analyser ses séances de travail en relation avec ses ressentis pour réguler son engagement au regard des effets recherchés.** |

| Eléments à évaluer | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
|---|---|---|---|---|
| **LE BINOME QUI S'ENTRAINE**<br><br>Analyser les effets et les ressentis pour personnaliser sa séance en fonction de ses ressources et du thème de travail choisi | . Le binôme fait des choix de paramètres incohérents avec le thème choisi. Les séances sont inadaptées ou incohérentes.<br>. Le binôme s'implique dans le travail de répétition de manière irrégulière et superficielle<br>. Le projet personnel n'est pas défini<br>. Le binôme est subit | . Le binôme s'engage, choisit des paramètres en fonction de son thème d'entrainement mais peu adaptés à ses capacités: les séances sont cohérentes mais stéréotypées et peu personnalisées.<br>. Le projet personnel d'entraînement reste global et manque de précision.<br>. Le binôme reste passif dans la conception et la régulation.<br>. Le binôme est une somme de deux individualités | . Le binôme s'engage avec rigueur dans l'effort.<br>. La réflexion et la réalisation sont collectives et permettent aux candidats de construire leurs projets d'entraînements respectifs par des choix de paramètres cohérents avec le thème choisi et adaptés à leurs capacités.<br>. Les choix sont justifiés au regard du projet personnel d'entraînement<br>. 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 ambitieux: il. individualise ses paramètres pour garantir des effets réels au service de son projet personnel exprimé et argumenté.<br>. Il régule systématiquement le choix de ses paramètres si cela est nécessaire pour garantir la continuité de l'effort.<br>. Le binôme est un élément essentiel de la réussite, il se coordonne, s'encourage dans le respects des projets individuels |
| | Ajustement individuel<br>. L'engagement est aléatoire.<br>. Le carnet d'entrainement est rempli de manière irrégulière et les bilans réalisés sommaires | Ajustement individuel<br>. L'engagement est régulier.<br>. Le carnet de suivi est rempli régulièrement mais avec peu de détails notamment sur les sensations et le ressenti. | Ajustement individuel<br>. L'engagement est régulier et soutenu.<br>. Le carnet de suivi est rempli régulièrement et personnalisé. Les bilans sont complets et l'analyse des sensations différenciée. | Ajustement individuel<br>. L'engagement est total.<br>. 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** | 0,5pts | 0,25pt | 0,25pts | 0,5pts | 0,5pts | 1pt | 1pt | 2pts |
| **AFL noté sur 4pts** | 0,5pts | 1pt | 1,25pts | 2 pts | 2pts | 3pts | 3,5pts | 4 pts |
| **AFL noté sur 6pts** | 0,5 pt | 1,5pts | 1,5pts | 2,5 pts | 3pts | 4,5 pts | 5pts | 6pts |

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 à travers **le rôle de COACH** tenu au cours de la séquence quand cela est nécessaire.
Il s'agit pour l'élève d'intervenir pour aider et conseiller son partenaire d'entrainement en cas de besoin au niveau technique et sécuritaire, dans la réalisation des pas de base et de l'enchainement, mais également au niveau de la dimension énergétique qui renvoie à l'entrainement (effets visibles de l'effort, objectifs, conception de séance) en vue de réguler et ajuster les paramètres de ce dernier pour permettre la réalisation complète de sa séance et atteindre l'objectif fixé.

| **AFL3** | **Coopérer pour faire progresser.** | **AFL3**<br>décliné dans l'activité | Coopérer pour faire progresser en assumant le rôle de COACH par le relevé d'indicateurs techniques et sécuritaires précis et l'analyse de la séance de travail avec le partenaire pour réguler l'entrainement. | |
|---|---|---|---|---|
| **Eléments à évaluer** | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| **LE COACH** | . L'élève est passif pendant l'entrainement de son partenaire.<br>. Peu ou pas de retour et de conseil | . L'élève observe son partenaire de façon globale et irrégulière.<br>. Ses connaissances des ETM et des postures sécuritaires, approximatives, lui permettent de faire un retour global et peu précis. | . L'élève observe activement et intervient, en cas de besoin, en conseillant sur l'exécution technique et sécuritaire.<br>. Il propose des transformations des pas de base au service de l'objectif. | . L'élève aide son partenaire lorsque celui-ci le demande, grâce à une maitrise des aspects techniques et sécuritaires.<br>. Il propose des modifications et/ou complexifications des PDB comme un paramètre à part entière. |
| | . L'engagement dans ce rôle de superficiel, irrégulier et sur sollicitation de l'enseignant.<br>. L'élève regarde rapidement l'état de son partenaire en fin de séance.<br>. La lecture du projet de séance est globale.<br>ses connaissances des modalités de l'entrainement étant approximatives, il ne détecte pas les incohérences. | . L'élève regarde en fin de séance si son partenaire a transpiré.<br>. Il observe la séance de travail de son partenaire et peut dire si elle correspond au thème visé.<br>. Il donne quelques conseils et encourage: « C'est bien », « Tu as atteint ta FCE… », « Continue comme ça » … | . L'élève aide son partenaire à verbaliser son état en fin de séance : transpiration, essoufflement…<br>. Il le conseille en s'appuyant sur quelques indicateurs exploitables notés dans le carnet d'entrainement, tels que l'évolution de la Fc selon le thème et les paramètres choisis…<br>. Il peut donner des conseils sur 1 ou 2 modalités de l'entrainement.<br>Ex : durée des séries ou nb de séries ou temps de récupération… | . L'élève aide son partenaire à faire des liens entre les effets (visibles, objectifs), ses ressentis et les paramètres choisis, si besoin.<br>. Il le conseille, à sa demande, dans la conception de sa séance, en s'appuyant sur des indicateurs précis et pertinents (Fc, FCE, Fc de reprise).<br>. Il lui propose des conseils pertinents issus de mises en relation d'informations fiables recueillies durant la séance (Fc, ressentis) afin de réguler sa charge de travail. |
| AFL / 2pts | 0pt 0,5pt | 0,5pts 1pt | 1pt 1,5pts | 1,5pts 2pts |
| AFL / 4pts | 0pt 1pt | 1pt 2pts | 2pts 3pts | 3pts 4pts |
| AFL / 6 pts | 0pt 1,5pts | 1,5pts 3pts | 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** | Fc proche de Fc max, motricité variée qui ne gêne pas l'engagement dans l'entrainement. | Fc élevée, coordination et dissociations présentes | Fc modérée, motricité explorée de façon ambitieuse |
| **Respiration** | Fortement marquée et accélérée | Accentuée et rythmée | Aisance respiratoire |
| **% d'intensité de travail** | > 85% FCR | 70 à 85% FCR | 50 à 65% FCR |
| **Temps d'effort** | 14 à 22min | 20 à 26min | 25 à 30min |
| **Nombre de séries** | Au choix | Minimum 3 | 2, 3 ou 4 séries |
| **Durée des séries** | Maximum 4min | Au choix | Au choix |
| **Durée de la récupération** | Maximum 4min | Maximum 4min | Maximum 4min |
| **BPM** | 135 | 133 | 132 |
| **Paramètres** | Énergétiques (impulsions, bras au-dessus des épaules, lests, hauteur du step) | Énergétiques (impulsions, bras au-dessus des épaules, lests, hauteur du step) | Biomécaniques (changements d'orientation, bras en dissociation, pas de base complexes) |
| **Motricité** | Variée, ne gêne pas l'engagement dans l'entrainement | Présence de coordinations et dissociations bras / jambes | Explorée de façon ambitieuse |
| **Fc minimale de reprise** | Entre 110 et 120 pulsations / min OU proche de sa Fc de début d'entrainement | | |