



# Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2021\*

Établissement : Lycée F Mitterrand

Commune : Moissac

RNE : 0820016X

Champ d'apprentissage n°1 APSA : Duathlon Athlé #2 (longueur – 2x500m)  Nationale  Académique  Établissement

Vécu antérieur	2 <sup>de</sup>	1 <sup>ère</sup>
Dans le CA 1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Dans la même APSA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**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. »

## AFL décliné dans l'APSA choisie :

Lors de duathlon, l'élève combine 2 courses de 500m et 4 sauts en longueur. Il doit enchaîner ces deux épreuves en recherchant la meilleure performance en relation avec une efficacité technique et une gestion pertinente des échauffements et temps de récupération.

## Principes d'élaboration de l'épreuve :

L'élève enchaîne deux épreuves, courses de 2 x 500m et quatre sauts en longueur.

L'élève doit se préparer pour chaque épreuve et gérer le temps imposé à la réalisation de cette production :

- Échauffement,
- 2 courses de 500m avec temps de passage donné au 250m, avec une récupération de 8' entre les 2 courses. L'élève donne son projet de temps final avant chacune des courses.
- Récupération active et préparation à l'épreuve de saut 20',
- 4 essais de saut en longueur.

Durant la séquence, sur son carnet de suivi, il note :

- \* le contenu de sa séance avec ses objectifs en termes de motricité ou de performances,
- \* ses performances,
- \* ses points forts, ses points à améliorer

Il utilise la vidéo ou le chronomètre pour observer ses productions et définir ses axes de travail. Il est aussi aidé par son binôme qui associe le rôle de coach/conseiller durant la séquence.

D'autre part, il prend en charge le rôle de juge, d'observateur, d'informateur (temps de passage) quand son binôme devient acteur.

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

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

Éléments à évaluer	Repère d'évaluation pour la <b>Longueur</b>																									
	Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4							
La performance maximale	Barème Longueur en cm											Seuil National de performance			Barème Longueur en cm											
Perfs Filles	140	160	180	200	210	220	230	240	250	260	270	280	<b>290</b>	300	310	320	330	340	350	365	380	390	400	410	420	
<b>Note Longueur</b>	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5.5	<b>6</b>	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	
Perfs Gars	230	250	270	290	305	320	330	340	350	360	370	380	<b>390</b>	400	410	420	430	440	450	475	490	500	510	520	530	
<b>Note AFL1</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5.5</b>	<b>6</b>	<b>6.5</b>	<b>7</b>	<b>7.5</b>	<b>8</b>	<b>8.5</b>	<b>9</b>	<b>9.5</b>	<b>10</b>	<b>10.5</b>	<b>11</b>	<b>11.5</b>	<b>12</b>	
Indice technique	0.5		1		2		3		4		5		6			7		8		9		10		11		12
Efficacité technique en Longueur*	Moyenne écarts-types > 0,35m et < à 0,50m. > à 0,50m = 0/12 Nombre de sauts réussis						Moyenne écarts-types > 0,25 et <= à 0,35m Nombre de sauts réussis						Moyenne écarts-types > 0,15 et <= à 0,25m Nombre de sauts réussis						Moyenne écarts-types <= 0,15m Nombre de sauts réussis							

\* Chaque degré est aussi modulé par le nombre de sauts mesurés (non-mordus) : plus il y a de sauts mesurés, plus on attribue une note dans la partie haute du degré.

Éléments à évaluer	Repère d'évaluation pour le <b>2 x 500m</b>																									
	Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4							
La performance maximale	Barème du 500 m											Seuil National de performance			Barème du 500m											
Filles	3'39	3'31	3'23	3'16	3'09	3'03	2'57	2'51	2'45	2'38	2'32	2'26	2'20	2'15	2'10	2'05	2'01	1'58	1'55	1'52	1'50	1'49	1'48	1'47	1'46	
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	
Gars	3'16	3'08	2'59	2'52	2'45	2'38	2'32	2'23	2'16	2'09	2'03	1'57	1'52	1'48	1'44	1'41	1'38	1'36	1'33	1'31	1'29	1'28	1'26	1'25	1'23	
<b>NoteAFL1</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,55</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5.5</b>	<b>6</b>	<b>6.5</b>	<b>7</b>	<b>7.5</b>	<b>8</b>	<b>8.5</b>	<b>9</b>	<b>9.5</b>	<b>10</b>	<b>10.5</b>	<b>11</b>	<b>11.5</b>	<b>12</b>	
Indice technique	0		1		2		3		4		5		6			7		8		9		10		11		12
	Note max : : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 10 sec et <= à 11 sec						Note max : : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 7 sec et <= à 8 sec						Note max : : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 4 sec et <= à 5 sec						Note max : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est <= à 2sec							
	Note intermédiaire : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 11 sec et <= à 12 sec						Note intermédiaire L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 8 sec et <= à 9 sec						Note intermédiaire : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 5 sec et <= à 6 sec						Note intermédiaire : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 2 sec et <= à 3 sec							
	Note mini : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 12 sec						Note mini : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 9 sec et <= à 10 sec						Note mini : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 6 sec et <= à 7 sec						Note mini : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 3 sec et <= à 4 sec							

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>L'élève est évalué sur 3 axes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'utilisation de son carnet d'entraînement</li> <li>Sa capacité à s'échauffer, à s'entraîner et à récupérer</li> <li>Sa capacité à conseiller et coacher son binôme dans les divers aspects de la pratique</li> </ul>	<p>Carnet d'entraînement tenu de manière irrégulière, très imprécise</p> <p>S'engage peu dans les séances avec échauffement et phase de récupération peu construits.</p> <p>Les conseils donnés sont peu nombreux, très irréguliers et peu pertinents.</p>	<p>Carnet d'entraînement tenu régulièrement.</p> <p>S'engage dans les exercices et la séance, selon ses appétences ou la mobilisation de son binôme</p> <p>Les conseils manquent parfois de précision, de pertinence. L'élève s'implique dans le coaching de manière maladroite.</p>	<p>Carnet d'entraînement tenu régulièrement dans lequel l'élève identifie, de manière pertinente, ses points forts et faibles, les performances réalisées.</p> <p>S'engage avec régularité et précision dans la quasi-totalité de la séance.</p> <p>Le coaching-conseil est suivi, dans les diverses phases de l'entraînement. Les apports sont réguliers et constructifs.</p>	<p>Carnet d'entraînement tenu régulièrement dans lequel l'élève identifie plusieurs axes de progrès, et des exercices pertinents pour les travailler.</p> <p>S'engage de manière soutenue lors de la totalité des séances dans toutes les phases de la séance.</p> <p>Imprime une dynamique permanente à son duo de travail et donne des conseils pertinents.</p>
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><b>Éléments à évaluer</b></p> <p>Deux rôles sont évalués :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>juge – informateur</li> <li>observateur</li> </ul>	<p>Connaît partiellement le règlement et l'applique mal.</p> <p>Ne prépare pas l'aire de réception régulièrement. Peu concentré lors de l'annonce des temps de passage.</p> <p>Les informations relevées et notées sont parcellaires, transmises de façon aléatoire, parfois fausses.</p> <p>Peu attentif dans les phases d'observation. Aucune régularité et concentration dans l'observation.</p>	<p>Connaît le règlement et l'applique mais commet quelques approximations dans les mesures et/ou les temps de passage notamment.</p> <p>Prépare régulièrement l'aire de réception.</p> <p>Les informations sont prélevées mais partiellement transmises. Observe, de manière irrégulière, son binôme.</p>	<p>Connaît le règlement, l'applique avec rigueur tant pour les relevés de mesure que pour les temps de passage.</p> <p>Est vigilant et entretient la zone de réception.</p> <p>Les informations sont prélevées et transmises de manière précise. Suit son binôme pour l'observer de manière régulière dans sa pratique.</p>	<p>Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles. Très précis dans la prise de mesure, et soucieux de la sécurité.</p> <p>Les informations sont prélevées, sélectionnées de manière pertinente et transmises clairement, avec régularité.</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