



Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2022

Établissement : Lycée F Mitterrand Commune : Moissac RNE : 0820016X

Champ d'apprentissage n°1 APSA : Duathlon Athlétique National Académique Établissement
(2x500m – Lancer de Poids)

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

<p>Repères d'évaluation de l'AFL1 :</p> <p>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.</p>	<p><u>Principes d'élaboration de l'épreuve :</u></p> <p>L'élève enchaîne deux épreuves, 2 courses de 500m et quatre lancers de poids. 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 projet de temps d'arrivée pour chaque course et temps de passage annoncé aux 250m , récupération active de 8 minutes entre chaque course, puis préparation à l'épreuve de lancer 15', lancer de poids avec 4 essais. Durant la séquence, sur son carnet de suivi, il note :</p> <ul style="list-style-type: none"> le contenu de sa séance avec ses objectifs en termes de motricité ou de performances, ses performances, <p>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 juge à celui de coach/observateur. D'autre part, il prend en charge le rôle de juge conseiller quand son binôme devient acteur.</p>
<p>AFL décliné dans l'APSA choisie :</p> <p>Lors de duathlon, l'élève combine 2 courses de 500m et 4 lancers de poids. Il doit enchaîner ces deux épreuves en recherchant la meilleure performance en relation avec une efficacité technique</p>	<p>Évaluation AFL 2 au fil de la séquence <input checked="" type="checkbox"/> en fin de séquence <input type="checkbox"/> les 2 <input type="checkbox"/></p> <p>Évaluation AFL 3 au fil de la séquence <input checked="" type="checkbox"/> en fin de séquence <input type="checkbox"/> les 2 <input type="checkbox"/></p>

Éléments à évaluer	Repère d'évaluation pour le Lancer du poids																								
	Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4									
La performance maximale	Barème Poids en cm											Seuil National de performance			Barème Poids en cm										
Perfs Filles 3kg	130	170	210	250	290	330	370	410	450	490	530	560	600	620	640	660	680	700	720	740	760	780	800	820	840
Note Poids	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
Perfs Gars 5kg	240	280	320	360	400	440	480	520	560	600	640	680	710	740	750	770	790	810	830	850	870	890	910	930	950
Note AFL1	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
Indice technique	0	0.5	1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12										
Efficacité technique *	Moyenne écarts-types > = à 75m et < à 1m. > 1m = 0					Moyenne écarts-types > =0,50 et < à 0,75m					Moyenne écarts-types >= 0,25 et < à 0,50m					Moyenne écarts-types <= 0,25m									

Éléments à évaluer	Repère d'évaluation pour le 2 x 500m																										
	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		
NoteAFL1	0	0,5	1	1,55	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		
Indice technique	0			1		2		3		4		5		6		7		8		9		10			11		12
	<p>Note max : : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 10 sec et <= à 11 sec</p> <p>Note intermédiaire : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 11 sec et <= à 12 sec</p> <p>Note mini : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 12 sec</p>									<p>Note max : : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 7 sec et <= à 8 sec</p> <p>Note intermédiaire L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 8 sec et <= à 9 sec</p> <p>Note mini : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 9 sec et <= à 10 sec</p>						<p>Note max : : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 4 sec et <= à 5 sec</p> <p>Note intermédiaire : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 5 sec et <= à 6 sec</p> <p>Note mini : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 6 sec et <= à 7 sec</p>						<p>Note max : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est <= à 2sec</p> <p>Note intermédiaire : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 2 sec et <= à 3 sec</p> <p>Note mini : L'écart moyen entre les 2 courses et les 2 projets est > à 3 sec et <= à 4 sec</p>					

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"> L'utilisation de son carnet d'entraînement Sa capacité à s'échauffer, à s'entraîner et à récupérer Sa capacité à conseiller et coacher son binôme dans les divers aspects de la pratique 	<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>Éléments à évaluer</p> <p>Deux rôles sont évalués :</p> <ul style="list-style-type: none"> juge observateur 	<p>Connaît partiellement le règlement et l'applique mal.</p> <p>Les mesures sont imprécises et la sécurité mal assurée en lancer</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 globalement et l'applique mais commet quelques approximations dans les mesures, notamment.</p> <p>Soucieux de la sécurité en lancer.</p> <p>Les informations sont prélevées mais partiellement transmises. Observe, de manière irrégulière, son binôme.</p>	<p>Connaît le règlement, l'applique bien et le fait respecter dans son rôle.</p> <p>Est vigilant en lancer et guide le lanceur pour assurer au mieux la sécurité</p> <p>Les informations sont prélevées et transmises de manière précise.</p> <p>Suit son binôme pour l'observer de manière suivie 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 de toute la zone de lancer autour de lui.</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