



## Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2023\*

Établissement : F Mitterrand

Commune : Moissac

RNE : 8200016X

| Vécu antérieur    | 2 <sup>de</sup>                     | 1 <sup>ère</sup>                    |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Dans le CA 5      | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dans la même APSA | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |

Champ d'apprentissage n°5 APSA : STEP ☒ Nationale Académique Établissement

Repères d'évaluation de l'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. »

AFL décliné dans l'APSA choisie : Construire un projet personnel pour produire et identifier sur soi des effets liés au mobile choisi. L'élève devra choisir ses paramètres et analyser ses ressentis pour construire son enchaînement et valoriser au mieux ses ressources physiques.

### Principes d'élaboration de l'épreuve :

**Au début de l'épreuve** le candidat présente la conception de sa séance en lien avec son *carnet d'entraînement* qui peut être numérique. Le mobile personnel ou partagé doit être explicité.

**Pendant l'épreuve** : le candidat doit réaliser un enchaînement de cinq *blocs* différents répétés en boucle, dont au moins trois seront composés par l'enseignant (bloc = 4 *phrases* différentes de 8 temps). Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis. Le rythme musical est compris entre 130 et 145 Battements Par Minute (BPM) maximum. Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou au sein d'un *collectif* mais l'évaluation est individuelle.

Le candidat choisit les *modalités de l'enchaînement* (durée d'effort et de récupération, nombre de séries) et les paramètres pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi.

*Thèmes d'entraînement* :

- s'engager dans **un effort bref et intense**. Temps d'effort : 2 séries de 2x4' avec 2' de récupération et 4' entre les séries et une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. Avec un BPM (musique) de 139

- s'engager dans **un effort long et soutenu**. Temps d'effort : 3 séries de 8' avec une récupération de 4' entre les séries et une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. Avec un BPM de 135

- s'engager dans **un effort modéré et prolongé**. Temps d'effort : 2 séries de 14 minutes avec une récupération de 5 minutes entre les séries et une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. Avec un BPM de 133

**La fréquence cardiaque est l'indicateur d'effort (1). Le cardio fréquence mètre est indispensable.**

*Les paramètres* : variateurs d'intensité

- **d'ordre énergétique** : variation de la hauteur du STEP, utilisation des bras au-dessus du plan horizontal défini par le niveau des épaules, utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps (ex : lests aux poignets), impulsions-sursauts, variation des BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du STEP (maximum 8 temps par bloc).

- **d'ordre biomécanique (coordination)** : combinaison de *pas complexes*, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution, trajets marqués, contretemps.

L'élève construit et gère (fait évoluer ses paramètres à la lecture des indicateurs définis par le mobile choisi, ses données personnelles et ses ressentis) son projet à l'aide de son carnet d'entraînement. Il dispose d'un STEP avec marches supplémentaires, lests et d'un cardio-fréquence mètre individuel.

D'autre part, il sera évalué sur son rôle de observateur-conseiller tout au long de la séquence Les co-évaluateurs ont accès au carnet d'entraînement

(1) La fréquence cardiaque cible est la FCE : *Fréquence Cardiaque d'Entraînement*. Elle s'établit par la formule de Karvonen : **FCE = FC repos +**

**(FCR\* x % d'intensité de travail définie)**

Selon les efforts le % d'intensité de FCR diffère : Effort bref et intense : > 85% de FCR - Effort long et soutenu : 70% à 85% de FCR – Effort modéré et prolongé : 50 à 65% de FCR

\*FCR : Fréquence de réserve = FC max\*\* – FC repos

\*\* FC Max : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles, ou par des *tests de terrains*.

Évaluation AFL 2

au fil de la séquence ☒

en fin de séquence ☐

les 2 ☐

| AFL 1 noté sur 12 points                                                                                            | Degré 1                                                                                     | Degré 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Degré 3                                                                                                                                                                                                       | Degré 4                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>« Produire » :</b><br>Concevoir et réaliser une chorégraphie en lien avec son projet et ses données personnelles | Chorégraphie non maîtrisée<br><br>Pas de construction de projet<br><br>Paramètres inadaptés | La continuité de l'enchaînement n'est pas toujours respectée<br>Manque d'amplitude et rythme irrégulier<br>Une chorégraphie collective, inadaptée au projet personnel<br>Une FCE trop souvent en dehors de la fourchette fixée<br>Le choix des paramètres n'est pas toujours en lien avec le mobile choisi | Chorégraphie maîtrisée<br><br>Amplitude, rythme et sécurité sont respectés<br><br>Chorégraphie équilibrée et adaptée au projet personnel<br>Une FCE maîtrisée<br>Des paramètres en lien avec le mobile choisi | Chorégraphie maîtrisée<br><br>Amplitude, rythme et sécurité sont respectés<br><br>Une chorégraphie riche, équilibrée, personnalisée et pleinement adaptée au mobile choisi<br>Une FCE maîtrisée<br>L'élève sait faire évoluer ses paramètres pendant la prestation |
| <i>Répartition équilibrée des points entre les degrés / 8 pts</i>                                                   | De 0.5 à 2 pts                                                                              | De 2.5 à 4 pts                                                                                                                                                                                                                                                                                             | De 4.5 à 6 pts                                                                                                                                                                                                | De 6.5 à 8 pts                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>« Analyser » :</b><br>Adapter son engagement en fonction de ses données personnelles et de ses ressentis         | Ressentis non identifiés<br><br>Absence de régulation                                       | Identification partielle des ressentis<br><br>Le choix des paramètres avant l'évaluation n'évolue pas ou la régulation n'est pas adaptée                                                                                                                                                                   | Ressentis identifiés dans des domaines bien définis<br><br>Régulation et choix des paramètres entre deux séquences de travail                                                                                 | Identification fine de ses ressentis<br><br>Pendant la réalisation, l'élève fait évoluer ses paramètres à la lecture de ses données personnelles                                                                                                                   |
| <i>Répartition équilibrée des points entre les degrés / 4 pts</i>                                                   | De 0.5 à 1 pts                                                                              | De 1 à 2 pts                                                                                                                                                                                                                                                                                               | De 2 à 3 pts                                                                                                                                                                                                  | De 3 à 4 pts                                                                                                                                                                                                                                                       |

| <b>Repères d'évaluation de l'AFL 2 : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. »</b><br><br><b>Éléments à évaluer :</b><br>L'élève doit, au fur et à mesure de la séquence, consigner sur son carnet d'entraînement :<br>Sa fréquence cardiaque, ses ressentis et ses adaptations pendant le travail.<br>De plus, il sera évalué sur sa capacité à s'échauffer et à récupérer efficacement ainsi que sur sa capacité à s'investir avec régularité durant toutes les séances. | Degré 1                                                                                                                                                  | Degré 2                                                                                                                                                                                                      | Degré 3                                                                                                                                                                                                                              | Degré 4                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Engagement inadapté ou inexistant<br><br>Carnet d'entraînement tenu de manière irrégulière, très imprécise.<br><br><br><br><br><br><br><br>Pas de projet | S'engage selon ses appétences et suit le groupe de travail<br><br>Carnet d'entraînement tenu régulièrement<br>Incohérences entre les indicateurs relevés et le travail choisi<br><br>Le projet est collectif | S'engage avec régularité dans les séances<br><br>Carnet d'entraînement tenu régulièrement dans lequel l'élève identifie de manière pertinente ses indicateurs pour le choix de son travail<br><br>Projet d'entraînement personnalisé | S'engage de manière soutenue lors de la totalité des séances<br><br>Carnet d'entraînement tenu régulièrement dans lequel l'élève identifie plusieurs axes de progrès, et des choix pertinents de paramètres pour les travailler<br><br>Projet d'entraînement personnalisé et adapté |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| <b>Repères d'évaluation de l'AFL 3 : « Coopérer pour faire progresser »</b><br><br><b>Éléments à évaluer :</b><br><br>Ses qualités d'observateur et de conseiller seront évaluées tout au long des séances | Degré 1                                                              | Degré 2                                                                                                    | Degré 3                                                                                                                    | Degré 4                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                            | L'élève travail seul<br><br>Ne sait pas définir le mobile de travail | L'élève participe au collectif mais reste passif<br><br>Connait son mobile de travail et suit les conseils | L'élève observe et conseille, aide à la construction du collectif<br>Elève réactif pour exploiter des indicateurs et aider | L'élève est moteur dans la construction du collectif<br><br>Définition pertinente des indicateurs pour affiner le travail individuel |
| 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                                                                                                                             |

- Joindre les barèmes en annexe - \* Les zones grisées ne sont pas modifiables