Région académique
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

REFERENTIEL D'EVALUATION D'ETABLISSEMENT

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1

BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Etablissement	**STANISLAS CANNES**
Ville	CANNES

Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée	*Demi-fond : 3X500m*

PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE

DUREE ET MODALITES DE L'EPREUVE : Le 3X500m est un enchaînement de 3 courses avec une récuperation organisée de 10 mns, chronométrée par l'enseignant à la seconde. Avant le début de l'épreuve le candidat devra réaliser un échauffement complet ET adapté à l'effort.
Le candidat annonce avant sa course sa stratégie de courses en % de VMA , il ne peut la modifier durant l'épreuve.
Les candidats courent sans montre ni chrono le temps au 250m leur est communiqué.

DECLINAISON DES PARAMETRES DU PROJET :

***Attendus de Fin de Lycée 1 (AFL1) sur 12 points: dimension motrice de l'épreuve :**

-la performance maximale réalisée est obtenue par l'addition des trois temps réalisés sur les trois courses.
-L'efficacité technique se réfère à la puissance de course = % de VMA, obtenue sur les trois courses : plus le % est élevé meilleure sera la note.

***AFL2 sur 2, 4 ou 6 points (l'élève choisit): dimension méthodologique de l'épreuve : savoir s'entraîner :**

AFL3 sur 2, 4 ou 6 points (l'élève choisit): dimension sociale de l'épreuve : savoir entraîner : savoir aider, conseiller…

PROJET DE L'ELEVE :

En leçon4, l'élève choisit dans l'AFL3 s'il souhaite être noté dans un rôle de juge ou de coach. L'évaluation des rôles s'effectue au fil de l eau à partir de la leçon 5.

Le jour de l'évaluation certificative, l'élève choisit la répartition des AFL2 et AFL3 dans les 8 points octroyés : 4/4 ; 6/2 ; 2/6

Repères d'évaluation de l'AFL1																										
AFL1 12 points		*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*													**AFL1 décliné dans l'APSA**	Produire la meilleure performance chronométrée sur 3X500m en maitrisant le % de VMA utilisé.									
Eléments à évaluer		**Degré 1**						**Degré 2**							**Degré 3**						**. Degré 4**					
La performance maximale	**F**	**8.20**	**8.11**	**8.02**	**7.54**	**7.46**	**7.38**	**7.30**	**7.23**	**7.15**	**7.12**	**7.09**	**7.05**	**7.03**	**7.00**	**6.55**	**6.49**	**6.43**	**6 .37**	**6.31**	**6.26**	**6.20**	**6.15**	**6.10**	**6.08**	**6.05**
	Temps	Seuil national de performance																								
	G	**6.37**	**6.31**	**6.26**	**6.20**	**6.15**	**6.10**	**6.05**	**6.00**	**5.55**	**5.51**	**5.46**	**5.42**	**5.37**	**5.33**	**5.29**	**5.25**	**5.21**	**5.18**	**5.14**	**5.10**	**5.07**	**5.03**	**5.00**	**4.57**	**4.53**
Nomogramme	**Note**	**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**
L'efficacité technique		**Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives**						**Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives**							**Une vitesse utile contrôlée, qui sert la coordination des Actions Propulsives**						**Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives**					
	%	**85**	**86**	**87**	**90**	**91**	**92**	**93**	**94**	**95**	**96**	**97**	**98**	**100**	**101**	**102**	**103**	**104**	**105**	**106**	**107**	**108**	**109**	**110**	**112**	**115**

<table>
<tr><th colspan="5">Repères d'évaluation de l'AFL2</th></tr>
<tr><td colspan="5">- Tout au long de la séquence d'apprentissage les élèves sont organisés en groupe de VMA, ils s'organisent en trinôme : coureur, juge, coach.
- Pour l'AFL2 le coureur est évalué à partir de la 3e leçon sur la qualité de son échauffement et sur la prise en compte des informations fournies par le coach pour améliorer ses performances.
- Lors de l'évaluation certificative, les élèves déterminent les points qu'ils souhaitent attribuer à l'AFL2 (2, 4 ou 6 points) en sachant que AFL2 + AFL3 = 8 points.</td></tr>
<tr><td colspan="2">AFL2 : S'entrainer individuellement et collectivement pour réaliser une performance</td><td>AFL2 décliné dans l'APSA</td><td colspan="2">Connaitre, mettre en œuvre et adapter les principes d'échauffement et d 'entraînement</td></tr>
<tr><th>Choix de points</th><th>Degré 1</th><th>Degré 2</th><th>Degré 3</th><th>Degré 4</th></tr>
<tr><td>2 points</td><td rowspan="3">Entrainement inadapté
-Echauffement aléatoire et récupération inexistante –
-Manque de travail : souvent absent, analyses et régulations inexistants.
Élève passif</td><td rowspan="3">Entrainement partiellement adapté
-Echauffement progressif mais récupération aléatoire
-Travail quantitatif : connaissance de sa VMA élaboration d'un projet
Élève actif</td><td rowspan="3">Entrainement adapté
-Echauffement progressif et récupération adaptée à l'effort.
-Travail quantitatif et qualitatif : analyses et régulations centrées sur l'analyse de ses résultats
Élève réfléchi</td><td rowspan="3">Entrainement optimisé
-Echauffement complet et récupérations adaptées à l'effort et à soi.
-Travail individualisé : repérage des allures manipulation des % de VMA ; réalisation de son projet adapté.
Élève autonome</td></tr>
<tr><td>4 points</td></tr>
<tr><td>6 points</td></tr>
</table>

Repères d'évaluation de l'AFL3

- Tout au long de la séquence d'apprentissage les élèves sont organisés en trinôme: coureur, juge et coach, Pour l'AFL3 les élèves sont évalués au choix dans leur rôle de juge ou coach, c'est-à-dire dans leur capacité à aider, accélérer les progrès d'autrui. Ils font leur choix lors de la 4e séance et sont notés au fil de l'eau à partir de la 5e leçon
- Les élèves déterminent lors de l'évaluation certificative les points qu'ils souhaitent attribuer à l'AFL3 (2, 4 ou 6 points) en sachant que AFL2 + AFL3 = 8 points.

AFL3	*Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire*	**AFL3** décliné dans l'activité	*Connaitre et transmettre au coureur toutes les informations permettant de progresser : performances réalisées (juge), allures et techniques de course (coach)*

Choix de points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
2 points	**Rôles subis** **JUGE :** transmet des informations erronées **COACH**: ne connait pas les principes d'entrainement	**Rôles aléatoires** **JUGE** : transmission des informations parfois erronées **COACH**: connaissances superficielles	**Rôles préférentiels** **JUGE** : transmission exacte **COACH**: connaît les principes, et les faits appliquer	**Rôles au service de tous** **JUGE** : transmission exacte et permanente des informations : **COACH**: maîtrise tous les principes d'entrainement élabore un projet de course
4 points				
6 points				

L'AFL 1 s'évalue le jour du CCF.
Les AFL 2 et 3 peuvent s'évaluer le jour du CCF ou tout au long de la séquence d'apprentissage.

En noir : les incontournables du référentiel.
En rouge : les choix de l'équipe EPS
En vert : les choix de l'élève :
- AFL 1 : Le projet sportif
- AFL 2 et AFL3 : Le choix dans la répartition des points
- AFL 3 : Le rôle