

Académie de Bordeaux	Référentiel certificatif voie professionnelle BAC EPS		CA1 Athlétisme
Etablissement : Lycée Victor Louis (Talence)			
Eléments de contexte et choix réalisés par l'équipe pédagogique : Lycée polyvalent urbain. Filières Vente, Commerce, Gestion Administration et Animation Enfance et Personnes Agées. Elèves en difficultés scolaires concernant les enseignements généraux. Du coup, ils ne sont pas motivés par les rôles sociaux. Par contre, grande hétérogénéité (de grands écarts entre des élèves motivés et basés sur la performance et la réussite immédiate, avec un fort engagement émotionnel , et les élèves peu investis, et qui ont tendance à se démobiliser rapidement). De ce fait, Il nous semble que le point à privilégier est l'investissement moteur. A plus long terme, il nous semble également intéressant d'appuyer sur l'autonomie et la connaissance de soi. En effet, c'est avec ces compétences que l'on peut espérer que leur pratique physique ne s'arrêtera pas à l'issue de leur scolarité.			
CA1 : Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée	AFP1 et 2 : • Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record. • Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	AFLP3 : • Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	AFLP5 : • Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la performance possible.
APSA retenue : 3 x 400m	Temps d'apprentissage : 9 x 2h		
Compétence de fin de séquence caractérisant les 4 AFLP retenus dans l'APSA	-Produire et répartir ses efforts sur les trois 400 m en respectant une stratégie de course. -Mobiliser des techniques pour courir efficacement et optimiser son potentiel. -Analyser sa performance pour adapter sa stratégie. -Se préparer (Échauffement, récupération...)de façon autonome. -Travailler avec des partenaires pour les aider à se préparer et progresser.		

Situation d'évaluation de fin de séquence : 12 points

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage 1
Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 400m (récupération de 8 à 10mn maximum entre chaque course) chronométrées par un enseignant à la seconde.
L'objectif est de réaliser la meilleure performance sur les 3x400m.
Prise de F cardiaque sur 15'' juste après chaque course
Sur les deux récupérations, l'élève dispose de deux lancers (vortex) pour tenter d'atteindre une des 3 cibles (10m, 15m, 20m) et de gagner du temps sur son temps total. Plus la cible est éloignée, plus elle fait gagner de temps (10'',15'',20'').
Avant son 2 ^{ème} et son 3 ^{ème} 400m, l'élève annonce son allure de course par rapport à la première (+/-/= à 3'')
Les élèves courent sans montre, ni chronomètre.

Positionnement précis dans le degré.	Repères d'évaluation											
	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
	0.5 pt	1		1,5	2		2,5	3		3,5	4pts	
AFLP 1 évalué Produire et repartir son effort pour réaliser la meilleur performance sur 3 x 400m tps cumulés 7 points	- L'élève produit des efforts qui ne lui permettent pas d'atteindre sa meilleure performance - l'élève ne termine pas l'épreuve - F cardiaque entre 80 et 110 batt/min			- L'élève mobilise ses ressources de façon irrégulière et/ou inappropriée - l'élève termine l'épreuve - F cardiaque 110 et 150 batt/min			- L'élève répartit régulièrement l'intensité de ses efforts pour optimiser sa performance - l'élève termine l'épreuve en s'engageant pleinement - F cardiaque entre 150 et 190 batt/min			- l'élève optimise la répartition de ses efforts sur l'ensemble de l'épreuve pour être le plus performant - l'élève termine l'épreuve en allant au bout de lui même - F cardiaque proche de FC max (aux alentours de 210 batt/min)		
	3 points sur le tps des 3x400m											
	F	9'30	9'	7'54"	7'12"	6'36"	5'36"	5'	4'45"	4'36"	4'15"	4'00
	pts	0	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	3
G	8'00	7'00	5'54"	5'	4'40"	4'30"	4'10"	3'50"	3'36"	3'22"	3'15"	
AFLP 2 évalué Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible 5 points	- Technique de course inefficace (mouvements parasite, foulée et allure inadaptée) - respiration irrégulière et subie 1 cible atteinte sur les 4 lancers 0 point ----- 0,5 point			- Technique de course peu efficace (utilisation des bras inefficace, déformation de la posture, foulée irrégulière) - respiration irrégulière 2 cibles atteintes sur les 4 lancers (majorité de 10 m) 1 point ----- 2 points			- Technique de course efficace (utilisation des bras correcte, maintien de la posture, foulée régulière) - respiration régulière et maîtrisée 4 cibles atteintes sur 4 essais (majorité de cibles à 15m, 1 cible à 20m) 2,5 points ----- 4 points			- Technique de course efficiente (action des bras propulsive, posture tenue et efficace, foulée régulière et évolutive au cours de l'épreuve) - respiration régulière et maîtrisée même quand grosse intensité 4 cibles atteintes sur 4 lancers (majorité de cibles à 20 m) 4,5 points ----- 5 points		

Évaluation au fil de la séquence : 8 points

Seuls deux AFLP seront retenus par l'équipe pédagogique pour constituer cette partie de la note sur 8 points.

Les points de chaque AFLP seront répartis sur les 4 degrés de positionnement.

AFLP 3 évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	- Écart supérieur à 20'' - pas d'annonce juste - pas de prise en compte de la FC - L'élève ne régule pas ses efforts et - ne tient pas compte de ses performances initiales.	- Différence temps parcours entre 10'' et 20'' - une annonce juste - FC influe peu sur les annonces - L'élève change de projet de façon - peu pertinente, les performances stagnent.	- Différence temps parcours entre 5 et 10'' - deux annonces justes - FC influence sur les annonces - Les stratégies sont adaptées au potentiel de l'élève et les performances augmentent.	- Plusieurs stratégies explorées afin d'affiner son projet et de réaliser une performance optimale. - Différence temps parcours entre 0 et 5'' 2 annonces justes - annonce en fonction de la FC et de ses ressentis

		.		
--	--	---	--	--

AFLP 5 évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Se préparer de façon autonome Aider ses partenaires à se préparer et progresser	- Échauffement : Préparation Inappropriée sans objectifs. - Travaille sans coopération.	- Échauffement : Mise en train désordonnée et incomplète - Partenaire : peu appliqué, subi le travail, peu d'échanges avec d'autres.	- Échauffement : Routine, mobilisation articulaire et/ou travail d'allure - Partenaire : sérieux, s'implique dans le groupe ; Rôle positif	- Échauffement : optimisé, approprié et progressif - Partenaire : leader, motive le groupe et soutient les plus faibles.

Points choisis pour deux AFLP (parmi les AFLP 3 à 6)	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
/4pts	0 à 1	1.5	2 à 3.5	4
/2pts	0 à 0,25	0.5	1 à 1,5	2
/6pts	0 à 1,5	2 à 2,5	3 à 5,5	6

Validation (réservée aux IA-IPR)	Motivation et/ou commentaire :
☐ Validée ☐ Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	