Vécu antérieur	2nde	1ère
Dans le champ d'apprentissage 3	☒	
Dans la même APSA	☒	

Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2023

Établissement : Lycée Henri Matisse ***Commune :*** *Cugnaux* ***RNE*** : 0312290W

Champ d'apprentissage n°1 : Relais Vitesse ☒ Nationale Académique Établissement

Lien avec le projet pédagogique EPS : Stabiliser les compétences motrices acquises en fin de seconde. Objectif confirmé dans l'activité relais-vitesse.

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 :

S'entrainer individuellement et collectivement pour réaliser une performance en collaboration avec ses camarades
Choisir et assumer les rôles permettant un fonctionnement collectif

Principes d'élaboration de l'épreuve :

Chaque élève réalise d'abord un 50 mètres. Départ réglementaire commandé par un signal extérieur (2 essais sont possibles). Tableau de performances non mixtes, barèmes filles et barèmes garçons. Piste de 200m.
Les équipes de relais pouvant être mixtes effectuent chacune 2 courses de 4x50m. Le départ s'effectue dans les mêmes conditions que le 50m individuel. Le meilleur temps des 2 courses est retenu, l'ordre des places est libre et peut changer entre les courses. Lorsque le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée ou est transmis hors zone, un essai supplémentaire est accordé afin de pouvoir obtenir un temps mais l'équipe ne marque aucun point pour cette course dans l'efficacité technique des transmissions. La zone de transmission est de 20m précédée d'une zone d'élan de 10m. Les équipes courent en confrontation sur 2 couloirs qu'ils échangeront lors de la 2ème course. Un élève donnera le départ aidé par un autre au rappel en cas de faux départ. Tout en restant à proximité de la ligne d'arrivée, chaque élève évaluateur aidé par des repères verticaux placés en entrées et sorties de zones, s'oriente pour observer les transmissions d'une équipe. Les évaluateurs se replacent au niveau de la ligne d'arrivée et chronomètrent chacun les 2 groupes

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 ☒

AFL 1 noté sur 12 points			Degré 1	Degré 2		Degré 3	Degré 4
Performance maximale	**50m**	F	10,2 10 9,8 9,6 9,4 9,2	9,1 9 8,9 8,8 8,7	**8,6 8,5 8,4**	8,3 / 8,2 / 8,1 / 8 / 7,9	7,8 7,7 7,6 7,5 7,4 7,3
		G	9 8,8 8,6 8,4 8,2 8,1	8 7,9 7,8 7,7 7,6	**7,5 7, 4 7,3**	7,2 / 7,1 / 7 / 6,9 /6,8	6,7 6,6 6,5 6,4 6,3 6,2
Sur performance individuelle 50m et performance collective	**Relais 4x50 m**	4G	36 35,2 34,4 33,6 32,8 32,4	32 30,4 31,6 31,2 30,8	**30,3 29,2 29**	28,8 28,4 28 27,6 27,2	26,8 26,4 26 25,6 25,2 24,8
		4F	40,8 40 39,2 38,4 37,6 36,8	36,4 36 35,6 35,2 35	**34,7 34,4 33,9**	33,4 33 32,6 32,2 31,7	31,2 30,8 30,4 30 29,6 29,2
		3G 1F	37,2 36,4 35,6 34,8 34 33,5	33,1 32,7 32,3 31,9 31,5	**31,1 30,7 30,3**	29,9 29,5 29,1 28,7 28,3	27,9 27,5 27,1 26,7 26,3 25,9
		3F 1G	39,6 38,8 38 37,2 36,4 35,7	35,3 34,9 34,5 34,1 33,7	**33,3 32,9 32,5**	32,1 31,7 31,3 30,9 30,5	30,1 29,7 29,3 28,9 28,5 28,1
		2G 2F	38,4 37,6 36,8 36 35,2 34,6	34,2 33,8 33,4 33 32,6	**32,2 31,8 31,4**	31 30,6 30,2 29,8 29,4	29 28,6 28,2 27,8 27,4 27

sur le relais		**Note**	**0**	**0,2**	**0,5**	**0,7**	**1**	**1,2**	**1,5**	**1,7**	**2**	**2,2**	**2,5**	**2,7**	**3**	**3,2**	**3,5**	**3,7**	**4**	**4,2**	**4,5**	**4,7**	**5**	**5,2**	**5,5**	**5,7**	**6**
Efficacité individuelle	Maîtrise des transmissions		Transmission hors zone ou arrêt						Ralentissement du receveur ou tampon						Synchronisation des vitesses **sans** prise de risque							Synchronisation des vitesses **avec** prise de risque						
Efficacité collective	Amélioration Temps cible		1%		3%		5%	6%	1%		3%		4%	5%	0%		2%		3%	5%		0%		1%		2%	4%
	Note		**1**		**2,5**		**5**	**6**	**1**		**2,5**		**5**	**6**	**1**		**2,5**		**5**	**6**		**1**		**2,5**		**5**	**6**

AFL2 : « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »	**Degré 1**	**Degré 2**	**Degré 3**	**Degré 4**
1/S'entraîner: - Réflexion sur sa pratique - Les répétitions dans les exercices et les situations. **2/Coopérer:** -Implication dans le travail de groupe	**1/S'entraîner:** Peu de motivation dans les exercices et situations de références: répétitions très insuffisantes. Peu d'intérêt sur le retour de son action. **2/Coopérer:** Remplit une tâche basique.	**1/S'entraîner:** Participation épisodique dans les exercices et situations de références: répétitions insuffisantes. Réflexion insuffisante sur sa pratique (peu de retour sur l'action). **2/Coopérer:** Participe dans le groupe de travail.	**1/S'entraîner:** Bonne participation dans les exercices et situations de références: nombreuses répétitions. Réflexion sur sa pratique (le résultat de l'action). **2/Coopérer:** S'implique dans le groupe de travail.	**1/S'entraîner:** Participation active dans les exercices et situations de références: répétitions maximales. Bonne gestion de la fréquence de l'effort, de son intensité. Réflexion sur sa pratique, sur l'efficacité de ses actions (critères de réussite). **2/Coopérer:** Dynamise le groupe de travail.
4 pts	**1 pt**	**2 pts**	**3 pts**	**4 pts**

AFL 3 : Choisir et assumer 2 rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.	**Degré 1**	**Degré 2**	**Degré 3**	**Degré 4**
1/Organisateur (désignation des courses et déroulement de la compétition). 2/Entraineur (améliorer les "transmissions") 3/Starter/ juge de zone. 4/Chronométreur/juge de zone. 5/Secrétaire.	Rôles **subis** 1/**Débordé**: En difficulté sur la transmission des consignes. 2/ **Peu d'accompagne**ment et de directives données. 3/**Commandements approximatifs**. Pas de rappel des faux départs. Juge 1 zone. 4/Chronométrage **approximatif** (retard sur le déclanchement, mauvaise position à l'arrivée). 5/ Des **oublis** de relevé de performance.	Rôles **aléatoires** 1/**Volontaire**: ne donne pas toujours clairement les consignes. Prends du retard sur le programme. 2/ Donne un **travail quantitatif** (nombre de répétition). 3/**Les commandements sont hésitants**. Rappel des faux départs. Sait juger 1 zone. 4/**Concentration aléatoire** sur le déroulement de la course (ex: chronomètre non-déclenché) **Sait juger 1zone**. 5/ **Note les performances**.	Rôles **préférentiels** 1/**Actif**: organise essentiellement les départs. Quelques difficultés pour gérer l'ensemble des tâches. 2/**Connait les exercices** de bases pour améliorer les techniques. Donne un **travail quantitatif** (nombre de répétition). 3/**Les commandements sont règlementaires**. Rappel des faux départs. Sait juger 1 zone. 4/**Connaissance** du déroulement de la course. Sait juger 1zone. 5/ Note les **performances**, **l'ordre des passages.**	Rôles **assumés** 1/**Dynamique**: organise et rythme efficacement la compétition . Gère les changements de postes pour les juges(feuille de route). 2/**Connait parfaitement** les exercices et routines pour améliorer les techniques. Quantitatif : **bonne gestion du travail**. 3/**Les commandements sont précis**. Sait juger 2 couloirs en même temps. 4/**Précision** dans le déclanchement et l'arrêt du chronomètre. **Sait juger 2 couloirs en même temps.** 5/ Note les performances , l'ordre des passages. **Donne des indications pour l'évaluation** (écarts/barème,...)
4 pts	**1 pt**	**2 pts**	**3 pts**	**4 pts**

TEMPS CIBLE SUR 4x50M	8%	7%	6%	5%	4%	3%	2%	1%	0%
25,00	23,0	23,3	23,5	23,8	24,0	24,3	24,5	24,8	25,0
25,30	23,3	23,5	23,8	24,0	24,3	24,5	24,8	25,0	25,3
25,60	23,6	23,8	24,1	24,3	24,6	24,8	25,1	25,3	25,6
25,90	23,8	24,1	24,3	24,6	24,9	25,1	25,4	25,6	25,9
26,20	24,1	24,4	24,6	24,9	25,2	25,4	25,7	25,9	26,2
26,50	24,4	24,6	24,9	25,2	25,4	25,7	26,0	26,2	26,5
26,80	24,7	24,9	25,2	25,5	25,7	26,0	26,3	26,5	26,8
27,10	24,9	25,2	25,5	25,7	26,0	26,3	26,6	26,8	27,1
27,40	25,2	25,5	25,8	26,0	26,3	26,6	26,9	27,1	27,4
27,70	25,5	25,8	26,0	26,3	26,6	26,9	27,1	27,4	27,7
28,00	25,8	26,0	26,3	26,6	26,9	27,2	27,4	27,7	28,0
28,30	26,0	26,3	26,6	26,9	27,2	27,5	27,7	28,0	28,3
28,60	26,3	26,6	26,9	27,2	27,5	27,7	28,0	28,3	28,6
28,90	26,6	26,9	27,2	27,5	27,7	28,0	28,3	28,6	28,9
29,20	26,9	27,2	27,4	27,7	28,0	28,3	28,6	28,9	29,2
29,50	27,1	27,4	27,7	28,0	28,3	28,6	28,9	29,2	29,5
29,80	27,4	27,7	28,0	28,3	28,6	28,9	29,2	29,5	29,8
30,10	27,7	28,0	28,3	28,6	28,9	29,2	29,5	29,8	30,1
30,40	28,0	28,3	28,6	28,9	29,2	29,5	29,8	30,1	30,4
30,70	28,2	28,6	28,9	29,2	29,5	29,8	30,1	30,4	30,7
31,00	28,5	28,8	29,1	29,5	29,8	30,1	30,4	30,7	31,0
31,30	28,8	29,1	29,4	29,7	30,0	30,4	30,7	31,0	31,3
31,60	29,1	29,4	29,7	30,0	30,3	30,7	31,0	31,3	31,6
31,90	29,3	29,7	30,0	30,3	30,6	30,9	31,3	31,6	31,9
32,20	29,6	29,9	30,3	30,6	30,9	31,2	31,6	31,9	32,2
32,50	29,9	30,2	30,6	30,9	31,2	31,5	31,9	32,2	32,5
32,80	30,2	30,5	30,8	31,2	31,5	31,8	32,1	32,5	32,8
33,10	30,5	30,8	31,1	31,4	31,8	32,1	32,4	32,8	33,1
33,40	30,7	31,1	31,4	31,7	32,1	32,4	32,7	33,1	33,4
33,70	31,0	31,3	31,7	32,0	32,4	32,7	33,0	33,4	33,7
34,00	31,3	31,6	32,0	32,3	32,6	33,0	33,3	33,7	34,0
34,30	31,6	31,9	32,2	32,6	32,9	33,3	33,6	34,0	34,3
34,60	31,8	32,2	32,5	32,9	33,2	33,6	33,9	34,3	34,6
34,90	32,1	32,5	32,8	33,2	33,5	33,9	34,2	34,6	34,9
35,20	32,4	32,7	33,1	33,4	33,8	34,1	34,5	34,8	35,2
35,50	32,7	33,0	33,4	33,7	34,1	34,4	34,8	35,1	35,5
35,80	32,9	33,3	33,7	34,0	34,4	34,7	35,1	35,4	35,8
36,10	33,2	33,6	33,9	34,3	34,7	35,0	35,4	35,7	36,1
36,40	33,5	33,9	34,2	34,6	34,9	35,3	35,7	36,0	36,4
36,70	33,8	34,1	34,5	34,9	35,2	35,6	36,0	36,3	36,7
37,00	34,0	34,4	34,8	35,2	35,5	35,9	36,3	36,6	37,0
37,30	34,3	34,7	35,1	35,4	35,8	36,2	36,6	36,9	37,3
37,60	34,6	35,0	35,3	35,7	36,1	36,5	36,8	37,2	37,6
37,90	34,9	35,2	35,6	36,0	36,4	36,8	37,1	37,5	37,9
38,20	35,1	35,5	35,9	36,3	36,7	37,1	37,4	37,8	38,2
38,50	35,4	35,8	36,2	36,6	37,0	37,3	37,7	38,1	38,5

38,80	35,7	36,1	36,5	36,9	37,2	37,6	38,0	38,4	38,8