



# Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2023

Vécu antérieur	2 <sup>de</sup>	1 <sup>ère</sup>
Dans le champ d'apprentissage 3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Dans la même APSA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

**Établissement :** Lycée Henri Matisse

**Commune :** Cugnaux

**RNE :** 0312290W

**Champ d'apprentissage n°5 :** Cross Training     Nationale    Académique    Établissement

<b>Lien avec le projet pédagogique EPS :</b> Gestion de l'effort de façon adaptée à ses capacités (répétition, intensité, fréquence).	
<p>Repères d'évaluation de l'AFL1 :</p> <p><b>Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.</b></p>	<p>L'élève devra préparer et réaliser un entraînement de 16mn (récupération comprise) composé de 8 exercices variés (cardio, « musculaires », haltérophilie). Le candidat choisit parmi plusieurs types d'entraînement : TABATA, EMOM, AMRAP et conçoit ses circuits à partir des exercices proposés dans les documents communs. Le matériel utilisé est léger, mobile et en nombre suffisant pour un groupe classe.</p> <p>-Constitution de groupe de 3 ou 4 élèves affinitaires dont les niveaux et exercices peuvent être différents. -Chaque candidat du groupe s'investit dans les 3 rôles : Secrétaire / Juge / Coach. -Chaque candidat tient à jour un carnet d'entraînement qui lui permet d'optimiser sa pratique. -Chaque athlète réalise sa prestation avec des mouvements variés (cardio, « musculaires », haltérophilie), adaptés à son niveau et au développement équilibré du corps. -Un temps d'échauffement et de répétition des mouvements de 20mn est prévu avant le début de l'épreuve. -Un juge du groupe officie pour vérifier la qualité et le respect des standards des mouvements (Reps/No Reps). -Le secrétaire compte et note les résultats de l'athlète. -Le coach prend en charge l'échauffement et les répétitions, encourage et motive les athlètes. -La performance tient compte de l'intensité de l'effort (nombre de répétitions et difficulté des mouvements réalisés).</p>
<p>AFL décliné dans l'APSA choisie :</p> <p><b>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</b></p>	<p>Évaluation AFL 2                    au fil de la séquence <input type="checkbox"/>                    en fin de séquence <input type="checkbox"/>                    les 2 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Évaluation AFL 3                    au fil de la séquence <input type="checkbox"/>                    en fin de séquence <input type="checkbox"/>                    les 2 <input checked="" type="checkbox"/></p>

AFL 1 noté sur 12 pts		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4					
<b>Intensité de l'effort 8pts</b>  Difficulté et fréquence des mouvements choisis.	<b>Filles</b>	20	24	28	32	36	40	42	44	45	46	47	48	50	52	53	54	55	56	58	60	61	62	63	64
	<b>Points</b>	0.25	0.5	1	1.25	1.5	2	2.5	2.75	3	3.25	3.5	4	4.5	4.75	5	5.25	5.5	6	6.5	6.75	7	7.25	7.5	8
	<b>Garçons</b>	28	32	36	40	44	48	50	52	53	54	55	56	58	60	61	62	63	64	66	68	69	70	71	72
/12pts		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
<b>Efficacité Technique 4pts</b>  Continuer à produire son effort sans altérer la qualité du	Qualité technique	- <b>Non continuité</b> des actions. - Trajet moteur très limité - Standards <b>non maîtrisés</b> - + de 2 arrêts						- Mouvements <b>saccadés</b> . - Trajet moteur au 2/3 - Standards <b>partiellement maîtrisés</b> - 2 arrêts						- <b>Ralentissements</b> . - Trajet moteur optimal - Standards <b>maîtrisés</b> - 1 arrêt						- <b>Fluidité</b> des mouvements. - Trajet moteur optimal - Standards <b>optimisés</b> - Aucun arrêt					

mouvement ni être obligé de prendre une pause ( $\geq 2s$ ).	Points	1	2	3	4
--	--------	---	---	---	---

Le carnet d'entraînement sera un support essentiel pour l'évaluation de cet AFL, il permet d'appréhender l'exploitation des indices pour réguler sa charge de travail. L'évaluation de cet AFL s'appuie sur l'observation de l'élève pendant la réalisation de sa séance, au travers des régulations successives et des justifications données.

Repères d'évaluation de l'AFL 2 : 4 PTS	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>Choisir et mettre en place une organisation afin de garantir un engagement adapté à ses ressources.</b></p> <p><b>Réaliser son entraînement du jour (EDJ) au plus haut niveau de ses ressources.</b></p>	<p><b>Peu à l'écoute</b> des progressions et des moyens de s'améliorer. « Teste » mais <b>ne réinvestit pas</b> dans la conception de son EDJ.</p> <p>Organisation floue. Réalise les répétitions <b>sans gestion du temps et de ses efforts.</b> <b>Termine difficilement</b> son ou ses circuits.</p>	<p><b>Relève parfois</b> des ressentis basiques, mais ne les réinvestit pas ou peu dans son EDJ. <b>Souhaite s'améliorer.</b></p> <p>Choisit des <b>stratégies peu adaptées</b> à ses capacités. <b>Maîtrise mal</b> les paramètres de l'entraînement. <b>Conception superficielle.</b></p>	<p>Relève des <b>ressentis musculaires et cardio-respiratoires</b> au cours de son EDJ, il les <b>réinvestit dans la conception</b> de ses circuits.</p> <p>Met en place une <b>stratégie</b> pour être le plus efficace possible.</p>	<p>Relève <b>systématiquement</b> les ressentis au cours de l'EDJ. <b>Cherche à améliorer la conception</b> de ses EDJ.</p> <p><b>Stratégie cohérente</b> qui lui permet de réaliser au mieux son EDJ, et qui <b>permet une adaptation</b> par rapport aux ressentis du jour.</p>

Repères d'évaluation de l'AFL3: 4 PTS	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>Assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.</b></p> <p>1/ Secrétaire. 2/ Coach. 3/ Juge.</p>	<p>1/ <b>SECRETAIRE ABSENT</b> Résultats difficiles à exploiter, <b>trop d'oublis.</b></p> <p>2/ <b>COACH ABSENT</b> Néglige le rôle d'observateur, se déplace sans apporter d'attention à son athlète. Joue son rôle de façon intermittente durant toute la séance</p> <p>3/ <b>JUGE ABSENT</b> Néglige le rôle de juge N'apporte pas la concentration nécessaire à l'exécution de ses missions.</p>	<p>1/ <b>SECRETAIRE INATTENTIF</b> <b>Quelques résultats manquants</b> sur la fiche.</p> <p>2/ <b>COACH INTERMITTENT</b> Ne s'engage pas dans son rôle durant l'échauffement et le travail spécifique. Joue son rôle de façon efficace durant la phase d'entraînement.</p> <p>3/ <b>JUGE PERFECTIBLE</b> S'investit dans son rôle mais éprouve des difficultés pour intervenir, <b>comptage timide.</b></p>	<p>1/ <b>SECRETAIRE EFFICACE</b> <b>Note</b> sur la fiche les répétitions et le nombre de pause d'<b>1</b> athlète.</p> <p>2/ <b>COACH EFFICACE</b> A chaque étape de la séance (échauffement, travail spécifique, entraînement) Indique le contenu du travail, gère le matériel, encourage <b>ou</b> conseille</p> <p>3/ <b>JUGE EFFICACE</b> Joue son rôle avec sérieux et application Communique envers les athlètes (no reps / pause), <b>comptage clair et audible.</b></p>	<p>1/ <b>SECRETAIRE EXPERT</b> <b>Note</b> sur la fiche les répétitions et le nombre de pause de <b>2</b> athlètes.</p> <p>2/ <b>COACH ORGANISATEUR</b> + Vérifie les intensités Conseille <b>et</b> Encourage</p> <p>3/ <b>JUGE EXPERT</b> Se déplace et se place en fonction des standards à vérifier Communique envers les athlètes (no reps / pause). <b>Indique</b> avec le bras les <b>5 dernières reps.</b></p>

## Barème AFL1

Voici l'exemple d'une élève qui aurait préparé 2 sets de mouvements en niveau 1 et 2.

Mouvements		Niveau 1			Niveau 2			Niveau 3		
		Fréquence faible	Fréquence moyenne	Fréquence élevée	Fréquence faible	Fréquence moyenne	Fréquence élevée	Fréquence faible	Fréquence moyenne	Fréquence élevée
Barème		2pts	4pts	6pts	6pts	7pts	8pts	8pts	9pts	10pts
Set 1	1 Pompe.....	x								
	2 Soulevé de terre.		x							
	3 Jumping Jack		x							
	4 Jump Box.....			x						
Set 2	1 Crunch.....				x					
	2 Corde à sauter....					x				
	3 Kettle bell.....				x					
	4 Burpees.....						x			

Selon cet exemple, la candidate cumule donc 43pts, elle se situe donc au début du degré 2.