

# Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2023\*

**Établissement :** LYCEE RIQUET

**Commune :** SAINT ORENS

**RNE :** 0312289V

**Champ d'apprentissage n° 1**    APSA :    VITESSE/RELAIS     Nationale     Académique     Établissement

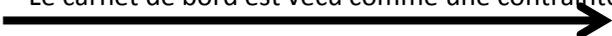
Vécu antérieur	2 <sup>nde</sup>	1 <sup>ère</sup>
Dans le champ d'apprentissage 1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans la même APSA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<p><b>Repères d'évaluation de l'AFL1 :</b>  <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><u>Principes d'élaboration de l'épreuve :</u>  <i>Préciser des éléments remarquables pouvant influencer les principes d'élaboration de l'épreuve: au niveau matériel (infrastructures à disposition...)</i></p> <p><b>Piste de 100m, 4 couloirs, revêtement ancien et glissant (souvent à l'ombre). Pas de possibilité de faire 2x50m en relais, d'où le choix du relais de 80m (2x40m) et du sprint de 40m.</b></p> <p>Pour chaque candidat, l'épreuve consiste à réaliser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deux 40m plat. La meilleure performance sur 40m sera retenue.</li> <li>- deux relais de 80m en tant que « donneur ». La meilleure performance sera retenue</li> <li>- deux relais de 80m en tant que « receveur ». La meilleure performance sera retenue</li> </ul> <p>Un relais de 80m est réalisé par 2 coureurs, 2x40m.          Les équipes sont composées de 3 coureurs, mixtes ou non, les plus homogènes possibles, avec un coureur A, un coureur B et un coureur C. Dans le cas d'une impossibilité de trinôme, le binôme est accepté (équipe de 2)</p> <p><b>Pour les équipes de 3 coureurs :</b>  <b>Relais dans le sens A-B</b> (coureur A donne le témoin au coureur B qui termine la course), <b>Relais B-C</b> (B donne à C) et <b>Relais C-A</b> (C donne à A)</p> <p><b>Pour les équipes de 2 coureurs :</b>  <b>Relais dans le sens A-B</b> (coureur A donne le témoin au coureur B qui termine la course), <b>Relais B-A</b> (B donne à A)</p> <p>Le temps de récupération entre 2 courses est d'environ 5 mn.          Le départ peut s'effectuer à l'aide de starting blocks .          La zone de transmission (ZT) est comprise entre 30 et 50 m.          Toute transmission Hors Zone est déclarée comme non valide.</p> <p>Une attention particulière est accordée à la qualité du chronométrage.</p>
<p><b>S'engager pour accroître son efficacité motrice par la coordination des actions et l'acquisition des techniques efficaces et pour produire une performance maximale</b></p>	

	<p><b>Les AFL1 sont notés sur 12 points.</b>  <b>La note est établie en additionnant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les points de performance individuelle (40m plat sur 3 points)</li> <li>- les points de performance collective (cumul des 2 relais donneur/receveur sur 3 points)</li> <li>- les points de l'efficacité technique (6 points).</li> </ul> <p><b>AFL 2 : L'élève doit s'engager dans un projet d'entraînement individuel et collectif.</b>  Un carnet de bord permettra l'évaluation de la stabilité des performances.</p> <p><b>AFL 3 : L'élève choisit en début de séquence et assume 1 rôle parmi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>COACH</b> (préparation physique et conseils techniques)</li> <li>- <b>OFFICIEL</b> (Starter, Chronométreur, Organisateur et planification des courses)</li> </ul> <p>Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves avec trois possibilités de répartition :  1<sup>er</sup> cas : AFL2 = 6 pts / AFL3 = 2 pts ;      2<sup>ème</sup> cas : AFL2 = 4 pts / AFL3 = 4 pts ;      3<sup>ème</sup> cas : AFL2 = 2 pts / AFL3 = 6 pts.</p> <p>Evaluation AFL2                      en cours de cycle <input checked="" type="checkbox"/>                      en fin de cycle <input type="checkbox"/>                      les 2 <input type="checkbox"/>  Evaluation AFL3                      en cours de cycle <input type="checkbox"/>                      en fin de cycle <input type="checkbox"/>                      les 2 <input checked="" type="checkbox"/></p>
--	--

AFL 1 Performance noté sur 6 points		Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
Filles	Temps 40m	8.20	7.80	7.50	7.20	7.00	6,85	6.70	6.55	6.45	6.35	6.25	6.20
	Points performance	0.25	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3
	Temps cumulés 2 relais donneur + receveur	31.10	30.20	29.40	28.60	27.90	27,20	26.60	26.00	25.40	24.80	24.20	23.70
Garçons	Temps 40m	7.00	6.70	6.45	6.25	6.10	5,95	5.85	5.75	5.65	5.55	5.50	5.45
	Points performance	0.25	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3
	Temps 2 relais donneur + receveur	26.00	25.50	25.00	24.60	24.20	23,80	23.40	23.00	22.60	22.30	22.00	21.70

AFL 1 Technique noté sur 6 points		Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
<b>Efficacité transmission :</b> Différence entre la somme des temps des 40m plat des 2 coureurs ( <b>Relais Théorique</b> ) et le meilleur temps des 2 relais courus (course la plus favorable du relais donneur ou receveur) <b>Différentiel Temps = Relais Théorique – Relais Réalisé</b>	<b>Différentiel Temps (sec)</b>	-0.1	0	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	<b>Points Technique</b>	0.50	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6

Repères d'évaluation de l'AFL 2 : « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Éléments à évaluer :  <b>S'échauffer,</b>	<b>Échauffement inadapté et incohérent.</b>  L'échauffement est superficiel, calqué sur celui des voisins.	<b>Échauffement incomplet, partiellement adapté à l'activité et aux ressources de l'élève.</b>  Succession des phases cohérente mais insuffisante du point de vue énergétique.	<b>Échauffement standard, progressif et efficace.</b>  L'échauffement est calqué sur celui proposé par le professeur.	<b>Échauffement est structuré, organisé et personnalisé. L'engagement est adapté</b>  Mobilisation de connaissances personnelles pour optimiser l'échauffement classique.
Éléments à évaluer :  <b>S'entraîner pour progresser...</b>	<b>Entraînement inadapté</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Performances stables ou en progrès sur 1/4 des tentatives réalisables.</li> <li>Choix, analyses et régulations inexistantes (pas d'adaptation de placement, ni de modification de repères).</li> <li><b>Élève isolé</b></li> </ul>	<b>Entraînement partiellement adapté</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Performances stables ou en progrès sur 1/3 des tentatives réalisables.</li> <li>Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples.</li> <li><b>Élève suiveur</b></li> </ul>	<b>Entraînement adapté</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Performances stables ou en progrès sur 2/3 des tentatives réalisables.</li> <li>Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources.</li> <li><b>Élève acteur</b></li> </ul>	<b>Entraînement optimisé</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Performances stables ou en progrès sur 3/4 des tentatives réalisables.</li> <li>Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres.</li> <li><b>Élève engagé</b></li> </ul>
Éléments à évaluer :  <b>Utilisation du carnet de bord avec des allers-retours opérationnels entre les apports théoriques et la réalisation pratique</b>	Le carnet de bord est vécu comme une contrainte 		Le carnet de bord est un outil utile 	
	- <b>Absence</b> de carnet de bord ou carnet de bord non référencé. - <b>N'apporte aucune information ni donnée personnelle.</b>	- Carnet de bord est <b>incomplet et peu utile pour les séances suivantes.</b>	- Le carnet de bord est <b>bien référencé et opérationnel</b> pour le suivi, l'élaboration d'une séquence de travail adaptée.	- Le carnet de bord est <b>opérationnel et actualisé</b> pour le suivi, la planification, l'élaboration d'une séquence de travail adaptée à ses ressources et à celles de ses camarades. - <b>Les bilans sont constructifs</b>
Cas n°1	6 points <input type="checkbox"/>	1,5 point	3 points	4,5 points
Cas n°2	4 points <input type="checkbox"/>	1 point	2 points	3 points
Cas n°3	2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 point

Repères d'évaluation de l'AFL 3 : « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Éléments à évaluer :	L'élève assure de manière inefficace et aléatoire un des deux rôles. Il ne contribue pas au fonctionnement du collectif.	L'élève assure correctement un des deux rôles qu'il a choisis, mais avec hésitation et quelques erreurs. Il participe au fonctionnement du collectif.	L'élève assure le rôle choisit avec sérieux et efficacité. Il favorise le fonctionnement collectif dans le respect des règles et de tous les acteurs.	L'élève assume avec efficacité son rôle. Il est un acteur essentiel du fonctionnement collectif.
<p style="text-align: center;"><b>COACH</b></p> Préparation physique et conseils techniques. Capacité d'observation, d'analyse et qualité du retour à l'élève	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fait semblant</li> <li>• <b>Ne joue pas correctement son rôle de Coach</b></li> <li>• <b>Interventions inadaptées</b></li> <li>• Repère des éléments peu significatifs</li> <li>• Pas de retour dans son groupe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Met en place un échauffement classique</b> mais ne prend pas en compte les ressources du partenaire coaché dans la mise en place des ateliers.</li> <li>• <b>Posture peu assurée</b></li> <li>• Analyse incomplète, retour parfois confus. Vocabulaire peu précis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Met en place un échauffement classique et des ateliers adaptés</b> aux points forts ou aux points faibles des partenaires coachés.</li> <li>• <b>Posture assurée</b></li> <li>• <b>Observation et analyse assez justes.</b> Conseils pertinents. Champ lexical adapté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Met en place efficacement un échauffement et des ateliers personnalisés</b> et adaptés aux points forts et faibles des partenaires coachés.</li> <li>• <b>Posture engagée</b></li> <li>• <b>Analyse pertinente</b> des points forts et faibles</li> <li>• <b>Conseils ciblés et constructifs.</b> Vocabulaire précis</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>OFFICIEL</b></p> Starter, Chronométrateur, Organisateur et planification des courses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Élève isolé</li> <li>• <b>Ne participe pas ou le fait par contrainte</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Élève suiveur</li> <li>• <b>Chronométrage et starter faits de manière peu précise</b></li> <li>• <b>N'organise pas les courses</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Élève acteur</li> <li>• <b>Assume avec efficacité et précision les rôles de chronométrateur et starter</b></li> <li>• <b>Organise le bon déroulement des courses</b></li> <li>• <b>Gestion du matériel</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Élève moteur/leader.</li> <li>• <b>Assume avec efficacité et précision les rôles de chronométrateur et starter</b></li> <li>• <b>Favorise le temps de travail avec une planification des courses optimale</b></li> <li>• <b>Capable de prendre des initiatives de manière autonome dans la gestion du matériel.</b></li> </ul>
Cas n°1    2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 point	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 point	3 points	4,5 points	6 points