

FICHE CERTIFICATIVE CA1 DEMI-FOND
BACCALAURÉAT GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE
Education physique et sportive- Enseignement commun

Lycée Evariste de Parny

Principes d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation (CCF)

L'AFL1 est évalué le jour de l'épreuve. Elle est notée sur **12 points**

Sur une piste de 400m, le candidat réalise 3 courses de 500 m (C1, C2, C3) avec une récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 mètres, chronométrées par un enseignant à la seconde.

Les candidats courrent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m pour C1, C2 et C3.

La meilleure performance du 500m est prise en compte pour une note sur **8 pts** ; La performance indiquée sur le barème doit avoir été atteinte pour obtenir les points correspondants. Le seuil de performance national médian noté en rouge est de **1'52** pour les garçons et **2'20** pour les filles.

Soit le 500m attendu : **1'25**(8pts) pour les garçons et **1'53**(8pts) pour les filles

L'écart cumulé des deux autres courses par rapport à la meilleure course compte pour **4 pts**.

L'AFL 2 et l'AFL 3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux.

- L'évaluation de l'AFL 2 peut s'appuyer sur un carnet d'entraînement ou un outil de recueil de données.
- L'évaluation de l'AFL 3 s'objective par la capacité des élèves à organiser eux-mêmes une séance de travail qui investit les rôles de juge-chronométreur et de coach/observateur.
- Les AFL 2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Trois choix sont possibles : - AFL 2 = 4 pts / AFL 3 = 4 pts ; - AFL 2 = 6 pts / AFL 3 = 2 pts ; - AFL 2 = 2 pts / AFL 3 = 6 pts.

CA1		AFL1 - Repères d'évaluation													
Intitulé		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.				Déclinaison dans l'APSA		AFL1 : S'engager pour produire la meilleure performance sur 500m en réalisant 3 courses, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée. Construire et réguler son projet d'allure en fonction des indicateurs sur soi, de son ressenti.							
Éléments à évaluer		Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4				
Performance Maximale	A	0	Seuil national (immuable)								12				
Meilleure performance dans chacune des réalisations (deux au minimum)	Barème	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons		
		0,5	2'43	2'15	2,5	2'30	2'02	4,5	2'16	1'49	6,5	2'03	1'35		
		1	2'40	2'12	3	2'26	1'59	5	2'13	1'45	7	2'00	1'32		
		1,5	2'36	2'09	3,5	2'23	1'55	5,5	2'09	1'42	7,5	1'56	1'29		
		2	2'33	2'05	4	2'20	1'52	6	2'06	1'39	8	1'53	1'25		
Efficacité technique Indices techniques traduit par des données chiffrées à construire en	B	0	Degré 1		Degré 2			Degré 3			Degré 4			4	
			Note sur 4	Écart cumulé barème mixte	Note sur 4	Écart cumulé barème mixte	Note sur 4	Écart cumulé barème mixte	Note sur 4	Écart cumulé barème mixte					
			0,5	16''	1,5	12''	2,5	8''	3,5	4''					
			1	14''	2	10''	3	6''	4	3''					

(A et B croisées)	Elle s'échelonne entre 0 à 12 pts			
CA1	AFL2 - Repères d'évaluation			
Intitulé	S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	Déclinaison dans l'APSA	AFL2 : Persévérer et accepter la quantité de travail pour progresser. Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement, Définir et assumer un projet personnel d'entraînement intégrant un échauffement spécifique à la pratique avec un recueil de données noté dans un carnet d'entraînement	
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3.			
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Indicateurs	Entraînement inadapté Elève isolé Echauffement baclé, peu de courses, pas d'étirement dynamique. FC peu élevée Se mobilise peu à l'entraînement Récupération Elève assis pendant les phases de récupération des courses Carnet d'entraînement non rempli	Entraînement stéréotypé Elève suiveur. Suit un camarade ds l'échauffement Se mobilise par intermittent dans le travail de course Récupération Alterne les phases assises et actives	Entraînement adapté : Elève acteur. Echauffement réalisé en autonomie Réalise toutes les courses demandées Récupération Elève debout, reste actif	Entraînement optimisé : Elève moteur/leader. Echauffement en autonomie et personnalisé Persévère dans l'effort Récupération Active, se prépare à la prochaine course Utilise les informations du carnet d'entraînement pour réguler son travail
Note sur 2, 4 ou 6	La note de l'AFL2 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint. (cf. grille de répartition en page 1)			

CA1 AFL3 - Repères d'évaluation				
Intitulé	Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.	Déclinaison dans l'APSA	AFL3 : Choisir et assumer les rôles de chronométreur, de starter ou de coach. S'organiser collectivement dans son groupe pour mettre en place des conditions d'amélioration individuelle par l'émulation	
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Rôle (starter, chronométreur, ...), les partenaires (d'entraînement).			
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Indicateurs	<p>Rôles subis :</p> <p>Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire.</p> <p>Sa disponibilité d'observation et de conseil est quasi inexistante ou sur la demande de l'enseignant.</p>	<p>Rôles aléatoires :</p> <p>Les informations sont prélevées mais partiellement transmises.</p> <p>Sa disponibilité d'observation et de conseil est fluctuante et irrégulière.</p>	<p>Rôles préférentiels :</p> <p>Les informations sont prélevées et transmises.</p> <p>Est disponible pour chronométrier observer conseiller un partenaire.</p>	<p>Rôles au service du collectif :</p> <p>Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises.</p> <p>Est disponible pour travailler en équipe alterne les différents rôles coureur, chronométreur conseiller , leader .</p>