



# Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2023

**Établissement :** LYCEE DU COUSERANS **Commune:** SAINT GIRONS **RNE :** 0090018W  
**Champ d'apprentissage n°1** **APSA :** PENTABOND **Nationale**

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

<p><b>Intitulé de l'AFL1 (copier-coller programme) :</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.</p>	<p><u>Principes d'élaboration de l'épreuve :</u>          Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied.          Mesure des sauts : depuis la limite d'appel choisie par l'élève jusqu'à la marque dans la zone de réception autorisée.          Cas de nullité :          - lorsque le 1er bond n'est pas un cloche-pied.          - quand le sauteur prend son premier appel au-delà de la limite d'appel et/ou quand il ne retombe pas dans le sable à l'intérieur la zone de réception (qui commence un mètre au delà du bord du sautoir ou début du sable).          Conditions de pratique : piste goudronnée en « enrobé drainant » avec 2 sautoirs en sable, Plusieurs planches d'appel sont matérialisées par des plots et lignes à la craie.          Réaliser 2 sauts avec élan réduit de 3 foulées maximum puis 4 sauts avec élan complet (8 à 12 foulées d'élan). Les élèves choisissent leurs planches d'appel en fonction des performances réalisées durant le cycle et disposent d'un carnet d'entraînement qui montre le suivi et l'évolution de leur préparation.          Avant la prise des performances, les élèves doivent annoncer sur leur fiche d'évaluation les 2 meilleures performances qu'ils pensent réaliser avec élan complet, projet qui compte pour l'évaluation de l'AFL2 dans leur préparation.          Pendant la prise des performances durant le cycle, les élèves sont évalués sur le rôle choisi autre que sauteur : juge ou observateur.</p>
<p><b>AFL décliné dans l'APSA choisie :</b>          Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse lors de la phase d'appel en recherchant l'équilibre des bonds et la coordination des actions propulsives.</p>	<p><b>EVALUATION AFL 2</b>            au fil de la séquence <input type="checkbox"/>            en fin de séquence <input type="checkbox"/>            <b>les 2 x</b></p> <p><b>EVALUATION AFL 3</b>            <b>au fil de la séquence x</b>            en fin de séquence <input type="checkbox"/>            les 2 <input type="checkbox"/></p>

AFL1 noté sur 12 points			REPERES D'EVALUATION																				
Éléments à évaluer			Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4					
<b>PERFORMANCE</b> <b>MAXIMALE</b> Moyenne entre la meilleure performance avec élan réduit et la meilleure performance avec élan complet	<b>Filles</b>	Elan complet	6,87	7	7,32	7,73	8,00	8,32	8,72	9,00	9,39	9,76	10,14	10,49	10,86	11,20	11,55	11,88	12,22	12,54	12,87	13,17	13,50
		Perf/6	0,5	0,8	1,1	1,3	1,5	1,7	1,9	2,1	2,4	2,7	3	3,3	3,6	3,9	4,2	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6
		Elan réduit	5,07	5,20	5,52	5,93	6,20	6,52	6,92	7,20	7,59	7,96	8,34	8,69	9,06	9,40	9,75	10,08	10,42	10,74	11,07	11,37	11,70
	<b>Garçons</b>	Elan complet	8,00	8,50	9,05	9,55	9,95	10,27	10,67	11,06	11,56	12,05	12,53	13,00	13,47	13,93	14,39	14,85	15,28	15,73	16,15	16,58	17
		Perf/6	0,5	0,8	1,1	1,3	1,5	1,7	1,9	2,1	2,4	2,7	3	3,3	3,6	3,9	4,2	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6
		Elan réduit	6,20	6,70	7,25	7,75	8,15	8,47	8,87	9,26	9,76	10,25	10,73	11,20	11,67	12,13	12,59	13,05	13,48	13,93	14,35	14,78	15,20
<b>EFFICACITE TECHNIQUE</b> Amélioration liée à l'élan complet	Amélioration en mètres	< 0,20m	> 0,20m et < 0,30m	> 0,30m et < 0,40m	> 0,40m et < 0,60m	> 0,60m et < 0,80m	> 0,80m et < 1m	> 1m et < 1,20m	> 1,20m et < 1,40m	> 1,40m et < 1,50m	> 1,50m et < 1,60m	> 1,60m et < 1,70m	> 1,70m et < 1,80m	≥ 1,80m									
	<b>Efficacité /6</b>	0,25	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6									

**Note AFL1** = somme des points de la moyenne des meilleures performances et de l'efficacité technique

ELEMENTS A EVALUER AFL 2	REPERES D'EVALUATION			
	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4
S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance	<b>Entraînement inadapté :</b> Choix, analyses et régulations inexistantes (pas d'adaptation de placement ni de repères). Préparation et récupération aléatoires. Élève isolé. Carnet d'entraînement très incomplet qui ne permet pas de régulation.	<b>Entraînement partiellement adapté :</b> Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples. Préparation et récupération reproduites de façon stéréotypées. Élève suiveur. Carnet d'entraînement plus précis pour le recueil des données mais qui reste imprécis pour une régulation future.	<b>Entraînement adapté :</b> Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. Préparation et récupération adaptées à l'effort attendu et réalisé. Élève acteur. Carnet d'entraînement précis pour le recueil des données et qui propose quelques régulations.	<b>Entraînement optimisé :</b> Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi. Élève moteur/leader. Carnet d'entraînement rempli judicieusement qui propose à chaque fois une perspective d'entraînement pour la séquence suivante
CAS N°1 6 points <input type="checkbox"/>	1,5 point	3 pts	4,5 points	6 points
CAS N°2 4 points <input type="checkbox"/>	1 point	2 points	3 points	4 points
CAS N°3 2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 point	2 points

ELEMENTS A EVALUER AFL 3	REPERES D'EVALUATION			
	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4
Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire	<b>Rôles subis :</b> Connaît partiellement le règlement et l'applique mal. Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire.	<b>Rôles aléatoires :</b> Connaît le règlement et l'applique mais ne le fait pas respecter. Les informations sont prélevées mais partiellement transmises.	<b>Rôles préférentiels :</b> Connaît le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle. Les informations sont prélevées et transmises.	<b>Rôles au service du collectif :</b> Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles. Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises.
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 pts	4,5 points	6 points

**AFL2** : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

ELEMENTS A EVALUER	REPERES D'EVALUATION				
	DEGRE 1 Elève isolé, entraînement inadapté	DEGRE 2 Elève suiveur, entraînement partiellement adapté	DEGRE 3 Elève acteur, entraînement adapté	DEGRE 4 Elève moteur /leader, entraînement optimisé	
<b>PREPARATION A L'EFFORT ET RECUPERATION</b>	Préparation et récupération aléatoires. Méconnaissance des principes et des effets sur l'organisme qui ne permet pas de logique constructive dans l'enchaînement des routines.	Préparation et récupération reproduites de façon stéréotypée. Connaissance partielle des principes et des effets sur l'organisme qui permet de reproduire quelques routines.	Préparation et récupération adaptées à l'effort attendu et réalisé. Connaissance globale des principes et des effets sur l'organisme qui permet de reproduire l'ensemble des routines avec efficacité.	Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi. Connaissance approfondie des principes et des effets sur l'organisme qui permet de choisir ses propres routines avec efficacité et d'en proposer à son groupe.	
<b>INVESTISSEMENT DURANT LES SEANCES, PROJET DE PERFORMANCES</b>	Investissement irrégulier et insuffisant rendant totalement aléatoires les performances réalisées sans progression manifeste, avec un écart > 0,40m au projet annoncé	Investissement irrégulier rendant parfois aléatoires les performances réalisées, avec un écart < 0,40m au projet annoncé	Investissement permanent permettant d'atteindre une constance des performances réalisées, avec un écart < 0,30m au projet annoncé	Investissement soutenu et ciblé sur l'amélioration puis la constance des performances réalisées, avec un écart < 0,20m au projet annoncé	
<b>UTILISATION DU CARNET D'ENTRAINEMENT</b>	Carnet d'entraînement très incomplet qui ne permet pas de régulation.	Carnet d'entraînement plus précis pour le recueil des données mais qui ne propose pas de régulation future ou reste imprécis.	Carnet d'entraînement précis pour le recueil des données et qui propose quelques régulations pertinentes.	Carnet d'entraînement rempli judicieusement qui propose à chaque fois une perspective d'entraînement pour la séquence suivante	
<b>CHOIX DU CAS ET DU NOMBRE DE POINTS CORRESPONDANT POUR L'AFL 2</b>	<b>6</b>	1,5	3	4,5	6
	<b>4</b>	1	2	3	4
	<b>2</b>	0,5	1	1,5	2

**AFL3** : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire (choisir 1 rôle minimum parmi ceux proposés)

ELEMENTS A EVALUER	REPERES D'EVALUATION				
	DEGRE 1 Rôles subis	DEGRE 2 Rôles aléatoires	DEGRE 3 Rôles préférentiels	DEGRE 4 Rôles au service du collectif	
JUGE	Méconnaissance du fonctionnement et du règlement. Peu attentif aux phases de saut, se laisse distraire. Prise de mesure approximative.	Fonctionnement et règlement connus en majorité et appliqués mais certains points encore non maîtrisés. Concentré sur sa tâche le plus souvent malgré quelques erreurs d'inattention. Prise de mesure correcte.	Règlement systématiquement appliqué et ferme dans ses décisions. Attentif durant l'ensemble des essais. Prise de mesure adéquate.	Règlement parfaitement maîtrisé et systématiquement appliqué et rappelé aux autres. Concentré durant tous les essais et impartial dans son jugement. Prise de mesure précise.	
OBSERVATEUR	Connaissance très succincte des principes d'efficacité et observation aléatoire qui ne permet pas de transmettre d'informations utiles. Peu attentif aux réalisations de son/ses partenaire(s)	Connaissance globale des principes d'efficacité (pied d'appel et respect des marques, équilibre des sauts...) mais observation incomplète pour pouvoir donner des informations appropriées. Plus attentif aux réalisations de son/ses partenaire(s)	Connaissance précise des principes d'efficacité et observation qui permet de donner des informations utiles. Ex : course d'élan étalonnée, amplitude, posture du tronc et des bras, placement des segments libres... Régulièrement attentif aux réalisations de son/ses partenaire(s)	Connaissance précise des principes d'efficacité et observation pertinente qui permet de donner des informations sélectives et d'aider les autres dans leurs rôles respectifs. Observe de façon précise les raisons de la réussite ou de l'échec durant les essais. Totalement attentif aux réalisations de son/ses partenaire(s)	
CHOIX DU CAS ET DU NOMBRE DE POINTS CORRESPONDANT POUR L'AFL 3	6	1,5	3	4,5	6
	4	1	2	3	4
	2	0,5	1	1,5	2