



Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2023

Établissement : LYCEE DU COUSERANS **Commune:** SAINT GIRONS **RNE :** 0090018W
Champ d'apprentissage n°1 **APSA :** RELAIS 4X50 M **Nationale**

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

<p>Intitulé de l'AFL1 (copier-coller programme) : 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> Conditions de pratique : piste goudronnée en « enrobé drainant », pas de starting blocs (fixation impossible). 4 couloirs en ligne droite, 2 couloirs sur piste 250m ; zones de transmissions tracées dans les virages Réaliser 1 ou 2 courses de 50m avec départ réglementaire donné par un starter, puis 2 courses de relais 4x50m nécessitant d'être receveur/donneur une fois sur un poste. Les coureurs choisissent leurs postes suite à leur entraînement au cours du cycle. Les élèves disposent d'un carnet d'entraînement qui montre le suivi et l'évolution de leur préparation durant le cycle. Pendant la prise des performances, les élèves sont évalués sur le rôle choisi autre que coureur : chronométrateur ou observateur.</p>
<p>AFL décliné dans l'APSA choisie : Pour produire la meilleure performance, optimiser les vitesses de course du donneur et du receveur en assurant une transmission efficace grâce à un repérage et un code de communication stabilisés.</p>	<p>EVALUATION AFL 2 au fil de la séquence x en fin de séquence <input type="checkbox"/> les 2 <input type="checkbox"/> EVALUATION AFL 3 au fil de la séquence <input type="checkbox"/> en fin de séquence <input type="checkbox"/> les 2 x</p>

AFL1 noté sur 12 points		REPERES D'EVALUATION																						
Eléments à évaluer		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4				
PERFORMANCE MAXIMALE Moyenne entre la meilleure performance au 50m et la meilleure performance au relais	Courses	Fillles	9''8	9''6	9''5	9''4	9''3	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''8	
		Perf/6	0,6	0,8	1	1,2	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4	2,6	2,8	3	3,5	4	4,5	5	5,3	5,5	5,8	6	
		Garçons	9''	8''8	8''6	8''3	8''2	8''1	8''	7''9	7''8	7''7	7''6	7''5	7''4	7''2	7''1	7''	6''8	6''7	6''6	6''5	≤6''4	
	Relais 4x50 m	Fillles	37''9	37''7	37''5	37''2	36''8	36''5	36''2	35''9	35''6	35''3	35''	34''7	34''3	33''9	33''5	33''2	32''9	32''5	32''2	31''9	31''6	31''4
		Perf/6	0,6	0,9	1,2	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4	2,6	2,8	3	3,3	3,6	3,9	4,2	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6
		Garçons	31''2	31''	30''8	30''6	30''4	30''2	30''	29''8	29''6	29''5	29''4	29''2	29''	28''8	28''4	28''2	28''	27''7	27''4	27''1	26''8	26''5
EFFICACITE TECHNIQUE Ecart en % entre les temps cumulés au 50m et le meilleur temps du relais	Ecart en secondes	Temps relais> Temps cumulés de plus de 2%	Temps relais> Temps cumulés de plus de 1,5%	Temps relais> Temps cumulés de plus de 1%	Temps du relais > temps cumulés de moins de 1%	Temps du relais environ = temps cumulés	Temps du relais< temps cumulés de moins de 1%	Temps du relais< temps cumulés de 1% ou plus	Temps du relais< temps cumulés de 1,5% ou plus	Temps du relais< temps cumulés de 2% ou plus	Temps du relais< temps cumulés de 2,5% ou plus	Temps du relais< temps cumulés de 3% ou plus	Temps du relais< temps cumulés de 3,5% ou plus	Temps du relais< temps cumulés de 4% ou plus										
	Efficacité /6	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'ÉVALUATION				
	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4	
S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance	Entraînement inadapté : 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.	Entraînement partiellement adapté : 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.	Entraînement adapté : 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.	Entraînement optimisé : 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'ÉVALUATION				
	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4	
Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire	Rôles subis : Connaît partiellement le règlement et l'applique mal. Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire.	Rôles aléatoires : Connaît le règlement et l'applique mais ne le fait pas respecter. Les informations sont prélevées mais partiellement transmises.	Rôles préférentiels : Connaît le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle. Les informations sont prélevées et transmises.	Rôles au service du collectif : 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
PREPARATION A L'EFFORT ET RECUPERATION		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.
CHOIX, ANALYSE ET REGULATION AU COURS DES SEQUENCES		Choix, analyses et régulations inexistantes : pas d'adaptation de placement ni de repères.	Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples.	Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources.	Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres.
UTILISATION DU CARNET D'ENTRAINEMENT		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
CHOIX DU CAS ET DU NOMBRE DE POINTS CORRESPONDANT POUR L'AFL 2	6	1,5	3	4,5	6
	4	1	2	3	4
	2	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
CHRONOMETREUR		Méconnaissance du fonctionnement et du règlement. Ecart de temps > 3/10 ^è au chrono de référence (prof)	Fonctionnement et règlement connus et appliqués mais souvent aléatoires. Ecart de temps ≤ 3/10 ^è au chrono de référence (prof)	Règlement systématiquement appliqué. Ecart de temps ≤ 2/10 ^è au chrono de référence (prof)	Règlement systématiquement appliqué et rappelé aux autres. Ecart de temps ≤ 1/10 ^è au chrono de référence (prof)
OBSERVATEUR		Connaissance très succincte des principes d'efficacité et observation aléatoire qui ne permet pas de transmettre d'informations utiles	Connaissance globale des principes d'efficacité mais observation incomplète pour pouvoir donner des informations appropriées	Connaissance précise des principes d'efficacité et observation qui permet de donner des informations utiles	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.
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