

# REFERENTIEL D'EVALUATION D'ETABLISSEMENT

## CHAMP D'APPRENTISSAGE N°5

### BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE

#### EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Région académique  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

<b>Etablissement</b>	<b>LYCÉE ALEXIS DE TOCQUEVILLE</b>
<b>Ville</b>	<b>GRASSE</b>

Champ d'Apprentissage n°5	Activité Physique Sportive Artistique
Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir	<i>Course en durée</i>

### PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE

**Au cours de la séquence**, le candidat complète un carnet d'entraînement où sont indiquées les connaissances à intégrer :

- les différentes allures vécues lors du cycle : lente (65 à 75% VMA ou FCE), moyenne (80 à 90% VMA ou FCE) et rapide (90% à 110% VMA ou FCE)
- les différents thèmes d'entraînement vécus : développer sa puissance aérobie ; développer sa capacité aérobie ; développer son endurance fondamentale
- les formes d'entraînement expérimentées

**Le jour de l'épreuve**, tous les candidats construisent un plan d'entraînement selon le thème d'entraînement choisi, justifient leur choix de mobile, leurs choix dans la construction de l'entraînement et annoncent les ressentis prévus.

Ils remplissent à l'identique leur entraînement sur la fiche de coaching.

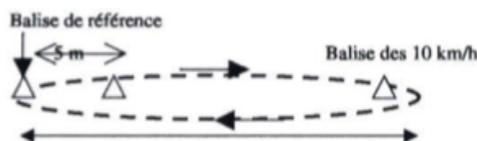
**Pendant la réalisation de l'épreuve :**

Aucun repère temporel excepté le bip par minute n'est autorisé. Les élèves doivent parcourir la distance en aller-retour en 1 minute ou en 30 secondes. Dans le cas d'un bloc en 30"/30", les coachs communiquent discrètement au coureur le temps d'arrivée dans la zone. Cette communication ne doit pas être audible par les autres coureurs sur le parcours.

Les vitesses annoncées doivent être respectées. En cas de modification d'allure pendant l'entraînement, volontairement ou par erreur, la minute est comptée comme courue mais n'est pas validée.

**Après la réalisation :** Les coachs comptabilisent sur leur fiche le nombre de minutes courues, validées, et non validées. Ils remettent ensuite leur fiche au jury. Les coureurs récupèrent et complètent leur fiche d'entraînement (analyse, ressentis, perspective pour un prochain entraînement).

**Schéma de principe :**



Les candidats ont la possibilité de choisir un des trois thèmes d'entraînement en l'approfondissant au cours de la séquence. Ce choix du projet personnel de l'élève devra être explicité dans le carnet d'entraînement au regard d'un mobile personnel correspondant le mieux aux effets différés qu'il souhaite obtenir sur son organisme.

Les thèmes d'entraînement :

- **Thème 1** : chercher à produire un effort intense et proche de son maximum (autour de 100% de VMA ou 90 à 100% FCE) en développant sa puissance aérobie, d'une durée maximale de 35 minutes de courses en fractionné, intégrant une ou plusieurs allures de récupération.
- **Thème 2** : chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa capacité aérobie (autour de 85% VMA ou FCE), d'une durée maximale de 35 minutes de courses en fractionné, intégrant une ou plusieurs allures de récupération.
- **Thème 3** : chercher à s'engager dans un effort modéré (de 60 à 75% VMA ou FCE) mais prolongé en développant son endurance fondamentale, d'une durée de 20 à 45 minutes, intégrant plusieurs choix d'accélération sur 30" (à au moins 2km/h plus rapide) et/ou sur 1' (à au moins 1 km/h plus rapide).

### La terminologie utilisée :

**La puissance aérobie** renvoie à un effort intense maintenu au maximum 5 à 6 minutes, caractérisé par une consommation maximale d'oxygène et par une accumulation conséquente de lactates (plus de 8 mmol/l). Le travail s'effectue à fréquence cardiaque proche du maximum (si le temps d'exercice est suffisamment long) et autour de la VMA. A ce niveau d'intensité, l'élève est essoufflé et sa respiration est haletante. L'entraînement privilégie effort intermittent et le temps de récupération active équivaut au temps d'effort.

*Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème d'entraînement :*

- « Je voudrais me préparer à être plus performant physiquement pendant mes matchs de basket surtout dans la défense tout terrain. »
- « Dans mon futur métier, j'aurai besoin de faire des efforts courts mais souvent répétés dans la journée. »

**La capacité aérobie** concerne une intensité moindre, qualifiée néanmoins de soutenue, correspondant à une zone d'effort où la production de lactate dépasse légèrement la possibilité de resynthèse (jusqu'à 4 mmol/l). Le travail s'effectue autour du seuil anaérobie ou seuil lactique 2, soit environ 85% VMA (selon le niveau du coureur). A cette intensité, l'élève a une respiration marquée et audible. Pour s'entraîner, on favorisera le travail intermittent où la récupération active correspondra à la moitié du temps d'effort.

*Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème d'entraînement :*

- « Je pratique le tennis en club et j'ai souvent du mal en fin de set, je fais des fautes et je m'énerve. Je voudrais garder ma lucidité jusqu'au bout. »
- « Je souhaite me sentir en meilleure forme et mieux résister à la fatigue ».

**L'endurance fondamentale** correspond à une allure ou une intensité modérée pour laquelle on constate un état d'équilibre entre la production de lactates (2 mmol/l) et son élimination. Le travail s'effectue en aisance respiratoire autour du seuil aérobie ou lactique 1, soit 60 à 70% VMA permettant ainsi un effort durable. L'effort continu sans récupération est à privilégier.

*Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème d'entraînement :*

- « Je voudrais être capable de finir un 10 km ».
- « Je n'aime pas les efforts intenses mais j'aimerais pouvoir courir longtemps pour m'exercer physiquement et me sentir bien ».

**Fréquence cardiaque d'entraînement** (appelée aussi fréquence cardiaque cible) :  $FCE = FC \text{ Repos} + (FCR \times \% \text{ intensité de travail définie})$

FCR (Fréquence cardiaque de réserve) :  $FCR = FC_{\text{Max}} - FC \text{ Repos}$

AFL1 12 points	S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu		AFL1 décliné dans l'APSA	S'engager physiquement et psychologiquement, en exploitant son potentiel, dans un projet de course athlétique, construit au regard d'un projet de développement physiologique personnel calibré et cohérent, et réguler si besoin en fonction des sensations du jour	
Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
<p><b>PRODUIRE</b> (Min 4 points)</p> <p><i>S'engager de façon efficace, en sécurité pour atteindre son objectif :</i></p> <p><i>Paramètres liés à la charge d'entraînement (échauffement, volume, intensité, récupération)</i> <b>6/pts</b></p> <p><i>Charge de travail</i> <b>2/pts</b></p> <p><b>8/pts</b></p>	<p><b>Gestuelle et utilisation du matériel inadaptées</b></p> <p><i>Échauffement : incomplet et/ou trop court</i></p> <p><i>Volume : réalisé à 50% de ce qui est annoncé.</i></p> <p><i>Vitesse annoncées : mal maîtrisées, nombreuses accélérations ou décélérations à l'entrée de la zone de contrôle. Plus de 50% de passages hors zone. FCE pas assez ou trop élevée</i></p> <p><i>Récupérations : non prévues ou aléatoires et passives</i></p> <p><b>0 à 1,5 pt</b></p> <p><i>Charge de travail</i></p> <p><i>Thème 1 : temps de course inférieur à 10' avec des efforts courts (30"/30")</i></p> <p><i>Thème 2 : temps total de course inférieur à 15'</i></p> <p><i>Thème 3 : temps total de course de 30' en découpé (ex : 3x10') ou de 20' en continu</i></p> <p><b>0,5 pt</b></p>	<p><b>Incohérence des gestes et de l'utilisation du matériel</b></p> <p><i>Échauffement : général</i></p> <p><i>Volume : réalisé à 70% de ce qui est annoncé.</i></p> <p><i>Vitesse annoncées : peu maîtrisées, quelques accélérations ou décélérations à l'entrée de la zone de contrôle. De 30 à 50% de passages hors zone. FCE atteinte en fin d'entraînement</i></p> <p><i>Récupérations : prévues et semi-actives.</i></p> <p><b>2 à 3 pts</b></p> <p><i>Charge de travail</i></p> <p><i>Thème 1 : temps total de course de 10 à 20' avec des efforts courts.</i></p> <p><i>Thème 2 : temps total de course de 15 à 20'.</i></p> <p><i>Thème 3 : temps total de course de 35' en découpé ou de 30' en continu</i></p> <p><b>1 pt</b></p>	<p><b>Cohérence dans les postures et dans le choix des charges de travail et du matériel</b></p> <p><i>Échauffement : complet et suffisamment long pour entrer dans l'effort.</i></p> <p><i>Volume : réalisé à 90% de ce qui est annoncé.</i></p> <p><i>Vitesses annoncées : bien maîtrisées, peu d'accélérations ou décélérations à l'entrée de la zone de contrôle. De 15 à 30% de passages hors zone. FCE atteinte tout au long de l'entraînement.</i></p> <p><i>Récupérations : prévues et bien maîtrisées.</i></p> <p><b>3,5 à 4,5 pts</b></p> <p><i>Charge de travail</i></p> <p><i>Thème 1 : temps de course supérieur à 20' avec des efforts courts et longs (ex : 1 série de 8x30"/30" et 1 série de 5x1'/1').</i></p> <p><i>Thème 2 : temps total de course de 20 à 25'.</i></p> <p><i>Thème 3 : temps total de course de 45' en découpé ou de 40' en continu</i></p> <p><b>1,5 pt</b></p>	<p><b>Optimisation, individualisation et régulation des postures, de la charge de travail et du matériel</b></p> <p><i>Échauffement : complet et adapté (temps/intensité).</i></p> <p><i>Volume : réalisé à 100% de ce qui est annoncé.</i></p> <p><i>Vitesses annoncées : très bien maîtrisées, pas d'accélérations ou décélérations à l'entrée de la zone de contrôle. De 0 à 15% de passages hors zone. FCE atteinte tout au long de l'entraînement.</i></p> <p><i>Récupérations : prévues et bien contrôlées.</i></p> <p><b>5 à 6 pts</b></p> <p><i>Charge de travail</i></p> <p><i>Thème 1 : temps de course supérieur à 20' avec des efforts longs (ex : 2 séries de 5x1'/1').</i></p> <p><i>Thème 2 : temps total de course supérieur à 25'.</i></p> <p><i>Thème 3 : temps total de course de 45' en continu</i></p> <p><b>2 pts</b></p>	

<p><b>ANALYSER</b> (Min 4 points) <i>Exploiter ses ressentis et les analyser pour, si besoin, réguler sa séance en cours de réalisation.</i></p> <p><b>4/pts</b></p>	<p><b>Pas de formulation des ressentis</b></p> <p><i>L'élève prend très peu en compte ses ressentis pendant l'effort.</i></p> <p><i>Il manipule difficilement les paramètres d'entraînement, en oubliant, les confond.</i></p> <p><b>0 à 1 pt</b></p>	<p><b>Analyse partielle des ressentis</b></p> <p><i>L'élève prend en compte ses ressentis de façon partielle et ne fait pas lien pertinent.</i></p> <p><i>Il manipule les paramètres d'entraînement et la FC en commettant une erreur.</i></p> <p><b>1,5 à 2 pts</b></p>	<p><b>Identification et régulation des ressentis</b></p> <p><i>L'élève utilise les ressentis, ils sont exploités pour vérifier les paramètres</i></p> <p><i>Il manipule avec justesse les paramètres d'entraînement et la FC (pas d'erreurs) grâce aux données chiffrées.</i></p> <p><b>2,5 à 3 pts</b></p>	<p><b>Identification fine et régulation dans l'instant et différée des ressentis</b></p> <p><i>L'élève utilise une échelle de ressentis pour personnaliser sa course.</i></p> <p><i>Il manipule finement les paramètres d'entraînement et la FC, en portant si besoin, des régulations immédiates, et éventuellement futures.</i></p> <p><b>3,5 à 4 pts</b></p>
--	---	--	---	---

Repères d'évaluation de l'AFL2				
<p><i>L'évaluation porte sur la capacité du candidat à faire le choix d'un thème d'entraînement, à concevoir des séances adaptées et à s'engager au regard de ce thème en vue de transformations possibles à moyen et long terme. Il utilise pour cela son carnet d'entraînement au cours de la séquence, et éventuellement le jour de l'épreuve.</i></p> <p><i>L'élève a le choix de son thème d'entraînement, des paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération). Il doit les utiliser à bon escient au regard de son potentiel en vue d'un effet recherché.</i></p>				
<p><b>AFL2</b> : S'entraîner individuellement ou collectivement pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés</p>		<p><b>AFL2 décliné dans l'APSA</b></p>	<p><i>Savoir se préparer à l'effort spécifique attendu. Répéter quantitativement et qualitativement des séquences de course personnalisées (durées, intensité, récupération) pour développer et utiliser de façon optimale ses ressources cardiovasculaires, respiratoires et musculaires en cohérence avec le projet choisi.</i></p>	
Choix de points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>2 points</b></p>	<p><b>Choix inadaptés, dangereux</b></p> <p><i>Il remplit le carnet d'entraînement et les séances s'enchaînent sans lien.</i></p>	<p><b>Choix incohérents</b></p> <p><i>Il remplit le carnet d'entraînement mais le lien entre les séances est ténu et le projet peu perceptible.</i></p>	<p><b>Choix cohérents et pertinents</b></p> <p><i>Il remplit le carnet d'entraînement, la progressivité et l'adaptation pointent clairement vers le projet.</i></p>	<p><b>Choix personnalisés et justifiés</b></p> <p><i>Il remplit le carnet d'entraînement et chaque séance a un impact sur la suivante. La progressivité et la planification sont claires.</i></p>
<p><b>4 points</b></p>	<p><i>Il maîtrise superficiellement les données physiologiques d'entraînement et fait des choix incohérents</i></p>	<p><i>Il maîtrise partiellement les principes physiologiques d'entraînement (au moins une erreur dans les choix).</i></p>	<p><i>Il maîtrise les principes physiologiques d'entraînement et ses choix sont cohérents (aucune erreur).</i></p>	<p><i>Il maîtrise et manipule finement les principes physiologiques d'entraînement en les personnalisant au regard de son thème.</i></p>
<p><b>6 points</b></p>	<p><i>Il répète trop peu les efforts pour produire des effets sur lui-même. Volume peu adapté (séries, répétitions). Aucune transformation n'est possible.</i></p>	<p><i>Il reste légèrement en-deçà du volume attendu et/ou perd en intensité au fil des répétitions. Les transformations sont peu probables à moyen et long terme</i></p>	<p><i>Il atteint le volume d'effort minimal attendu en conservant l'intensité liée au projet. Les transformations sont possibles à moyen et long terme.</i></p>	<p><i>Il dépasse le volume d'effort attendu en conservant l'intensité liée au projet. Les transformations sont possibles à moyen et long terme.</i></p>

## Repères d'évaluation de l'AFL3

*Le candidat est évalué sur sa capacité à observer un partenaire et le conseiller pour lui permettre de progresser. L'évaluation sera réalisée au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve.*

AFL3	Coopérer pour faire progresser	AFL3 décliné dans l'activité	<i>Chronométrer, observer et analyser les séquences de courses d'un partenaire pour l'aider à réguler ses paramètres d'entraînement.</i>	
Choix de points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>2 points</b>	<p style="text-align: center;"><b>Individualiste</b></p> <p><i>L'élève prélève très peu de données, il n'observe rien ou presque.</i></p> <p><i>Ses régulations sont sans rapport avec la course (ou inexistantes).</i></p> <p style="text-align: center;"><b>0-0,5pt ; 0-1pt ; 0-1,5pt</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Observateur</b></p> <p><i>L'élève prélève des données de façon imprécise ou incomplète</i></p> <p><i>Son analyse est passe partout et fait peu appel aux paramètres d'entraînements</i></p> <p style="text-align: center;"><b>1pt ; 1,5-2pts ; 2-2,5pts</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Analyste</b></p> <p><i>L'élève prélève les données de façon fiable, observe attentivement son partenaire</i></p> <p><i>Son analyse est correcte et il sait porter le regard sur le paramètre à modifier pour être plus performant</i></p> <p style="text-align: center;"><b>1,5pt ; 2,5-3pts ; 3-4,5pts</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Coach conseil</b></p> <p><i>L'élève prélève les données de façon fiable, observe attentivement son partenaire.</i></p> <p><i>Son analyse est précise et personnalisée au regard des possibilités ou du ressenti de son partenaire.</i></p> <p style="text-align: center;"><b>2pts ; 3,5-4pts ; 5-6pts</b></p>
<b>4 points</b>				
<b>6 points</b>				

L'AFL 1 s'évalue le jour du CCF.

Les AFL 2 et 3 peuvent s'évaluer le jour du CCF ou tout au long de la séquence d'apprentissage.

En noir : les incontournables du référentiel.

**En rouge** : les choix de l'équipe EPS

**En vert** : les choix de l'élève.

**AFL1 et AFL2** : le projet d'entraînement et choix des paramètres d'entraînement.

**AFL2 et AFL3** : Le choix dans la répartition des points