


# REFERENTIEL D'EVALUATION BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE

## EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

<b>Etablissement</b>	<b>LGT MONTGERALD</b>			
<b>Commune</b>	Le Marin			
<b>Champ d'Apprentissage n°5</b>		<b>Activité Physique Sportive Artistique</b>		
« Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »		CROSS TRAINING		
<b>Principes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'AFL1 s'évalue le jour de l'épreuve en observant la séance d'entraînement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis, par une épreuve d'évaluation respectant le référentiel national du champ d'apprentissage.</li> <li>- L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve.</li> <li>- L'évaluation de l'AFL2 peut s'appuyer sur le carnet de suivi.</li> </ul>			
<b>Barème et notation</b>	<b>AFL1</b>	<b>AFL2</b>	<b>AFL3</b>	
	<b>12 pts</b>	<b>8 pts</b>		
	Évalué le jour de l'épreuve	Évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'AFL1 est noté sur 12 points (chacun des éléments est noté au moins sur 4 points).</li> <li>- Les AFL2 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 : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve, et ne peut plus être modifiée après le début de l'épreuve.</li> </ul>			
<b>Choix possibles pour les élèves</b>	<b>AFL1</b>	<b>AFL2</b>	<b>AFL3</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-choix du projet d'entraînement</li> <li>-choix des paramètres d'entraînement</li> <li>-choix du thème d'entraînement et du niveau des exercices</li> </ul>	Répartition des 8 points au choix des élèves : 2, 4 ou 6 points par AFL		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- AFL2 et AFL3 : choix du poids relatif dans l'évaluation.</li> <li>- AFL3 : Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires.</li> </ul>		

## Principe d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation

CROSS TRAINING

- L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre et l'enchaînement de 2 circuits d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel,

Pour cela 2 mobiles sont proposés :

\*Mobile sportif : rechercher un gain d'endurance-force et de coordination

\*Mobile physiologique : rechercher une amélioration de sa silhouette, un gain cardio-respiratoire et un raffermissement musculaire

\*Le candidat propose dans son carnet de suivi la séquence prévue. L'échauffement durera 5' minimum, chaque circuit durera entre 8 et 12min, pour une séquence totale de 30min.. Le candidat choisit son mobile de travail, sa forme d'entraînement (circuit, EMOM, AMRAP...), le niveau de chaque exercice, une alternance judicieuse de exercices, la charge de travail, les parties du corps travaillées, les temps de récupération. Chaque circuit doit être composé de 8 à 12 exercices, appartenant aux familles : cardio, haltérophilie, gymnastique.

-Chaque candidat se verra attribuer les rôles de coach et juge.

\*Le juge valide, compte et vérifie la sécurité

\*Le coach encourage, conseille et assiste le candidat

-Après un échauffement autonome, les candidats passent à plusieurs sur des formes de travail identiques mais sont notés individuellement en fonction de leur mobile pendant les 30 minutes

- La séance est préparée en amont et/ou donnée le jour de l'épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue et fera l'objet d'une analyse à la fin de l'épreuve.

### Repères d'évaluation

AFL1	« 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'activité	« Engager de manière optimale ses ressources, pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix cohérents et en toute sécurité. »			
Eléments à évaluer /12pts	Degré 1		Degré 2		Degré 3	Degré 4	
<b>PRODUIRE</b> 8pts	-Gestuelles non maîtrisées -erreurs répétées. -Utilisation inadaptée du matériel.		-Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles ou les postures.  - Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources des élèves et/ou implication irrégulière.		-Gestuelles et/ou postures efficaces.  - il termine tous les exercices meme si l'engagement baisse  -Adaptation de la charge de travail aux ressources de l'élève et à l'effort poursuivi.	- gestuelles spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées. -Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours de l'action. - il respecte tous les mouvements techniques même après l'appariin de la fatigue	
	0,5 pts	2 pts	2,5 pts	4 pts	4,5pts	6 pts	6,5 pts
<b>CONCEVOIR ET REALISER</b> 4pts	-séquence inadaptée au profil de l'élève -objectif inadapté -Le projet n'est pas réalisé		-séquence inadaptée à l'objectif de l'élève -projet réalisé avec certaines modifications - Incohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement		-séquence cohérente et équilibrée -projet réalisé avec une seule modification Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement.	-séquence cohérente, bien pensée avec de l'intensité -projet réalisé comme prévu - Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés.	
	0,5pt	1pt	1,5pt	2 pts	2,5pts	3 pts	3,5pts



**Repères d'évaluation de l'AFL2**

**CROSS TRAINING**

Le carnet de suivi sera un support essentiel pour l'évaluation de cet AFL, il permet d'appréhender l'exploitation des indices pour réguler sa charge de travail. L'évaluation de cet AFL s'appuie sur l'observation de l'élève pendant la réalisation de sa séance, au travers des régulations successives et des justifications données

**AFL2**

**« S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. »**

**AFL2**  
décliné dans  
l'activité

**« S'entraîner afin d'élaborer individuellement ou collectivement une séquence en fonction d'un mobile personnel adapté selon des effets recherchés »**

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4			
<p>Choisir et mettre en place une organisation afin de garantir un engagement adapté à ses capacités</p> <p>Réaliser son entraînement du jour au plus au niveau de ses ressources</p> <p>Analyser</p>	<p>Choix de l'élève non référencés et potentiellement dangereux.</p> <p>L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi.</p> <p>*Analyse inexistante, pas de retour constructif sur la séquence</p>	<p>Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés.</p> <p>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement</p> <p>*Analyse succincte, constats simples, quelques notions sont retenues</p>	<p>Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples</p> <p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement</p> <p>*Analyse partielle avec des tentatives de remédiation, des connaissances spécifiques à l'activité</p>	<p>Personnalisation et régulation adaptées des paramètres de la séquence de travail.</p> <p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement</p> <p>*analyse complète avec des remédiations et projections sur une future pratique, connaissances spécifiques à l'activité et des bases sur la nutrition sont abordées</p>			
<b>Répartition des points en fonction du choix de l'élève</b>							
<b>AFL noté sur 2pts</b>	0.5 pt	1pt	1.5pts	2pts			
<b>AFL noté sur 4pts</b>	1pt	1,5pts	2pts	2,5pts	3pts	3,5pts	4pts
<b>AFL noté sur 6pts</b>	1.5pts	2 pts	3pts	3,5pts	4.5pts	5pts	6pts



*(ex : préciser les barèmes proposés)*