

REFERENTIEL D'EVALUATION

BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Etablissement	Lycée de Bellevue		
Commune	FORT-DE-FRANCE		
Champ d'Apprentissage n°5		Activité Physique Sportive Artistique	
<i>« Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir ».</i>		CROSSTRAINING	
Principes d'évaluation	<p>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</p> <p>AFL2 : préparation et entraînement en lien avec un carnet de suivi d'entraînement</p> <p>AFL3 : évaluation sur 1 rôle choisi en cours de séquence (coach OU observateur OU partenaire).</p>		
Barème et notation	AFL1	AFL2	AFL3
	12 pts	8 pts	
	<i>Evalué le jour de l'épreuve</i> en observant la séance d'entraînement proposée par le candidat (préparée en amont et/ou le jour de l'épreuve), régulée en fonction de ses ressentis	<i>Rôles de coach/ partenaire/ juge évalués en cours de séquence</i> <i>Rôle évalué en cours de séquence et finalisé le jour de l'épreuve</i>	
Choix possibles pour les élèves	AFL1	AFL2	AFL3
	Les élèves ont choisi leur partenaire d'équipe lors de la séance d'enseignement (<i>en milieu de séquence</i>)	Répartition des 8 points au choix des élèves : 2, 4 ou 6 points par AFL	
		Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6 <i>Choix effectué à l'issue de la 3^{ème} séance</i>	Rôles choix du rôle évalué

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

CROSSTRAINING

- S'engager sur un circuit training libre compris entre 18 et 24 minutes (hors échauffement) pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix d'exercices et de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. En situation de binôme
- Se mettre en condition pour s'engager dans l'effort choisi et récupérer de celui-ci (temps d'échauffement 10 minutes)

Thème	Objectif	Projet personnel	Formule	Nombre de répétitions et séries
Thème 1	Objectif Physio Prédominance cardio :	Perte de poids /affinement de la silhouette	HIIT AMRAP nbre tours max 10'	30 "/30 2 à 4 séries de 6' 20/10 4 à 6 séries de 4'
Thème 2	Objectif Postural Prédominance gainage	Tonification/renforcement musculaire	HIIT TABATA	45/15 2 à 4 séries de 6' Equité gainage/cardio 30/30 2 à 4 séries de 6'
Thème 3	Objectif sportif Prédominance ex complexes	Résistance/ force/ coordination musculaire	HIIT EMOM	30/30 2 à 4 séries de 6' 20/10 2 à 4 séries de 6'

Repères d'évaluation AFL 1

Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, répétitions, séries, complexité, récupération, etc.) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.

Moduler ces différents paramètres d'entraînement pour produire et identifier des effets immédiats en lien avec un projet personnel et un thème d'entraînement retenu

Analyser sa pratique à partir de ses ressentis

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>PRODUIRE / 8 pts</p> <p>Développer une motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physique en lien avec un projet personnel et un thème d'entraînement</p>	<p><i>Engagement insuffisant et irrégulier</i></p> <p><i>Le projet n'est pas mené à terme</i></p> <p><i>Nombreuses erreurs dans les postures (avertissement sécurité), nombreuses répétitions non validées</i></p> <p><i>Echauffement inexistant ou incohérent</i></p>	<p><i>Engagement réel dans certains exercices, des erreurs dans le choix des niveaux de difficulté (trop facile, niveaux déséquilibrés)</i></p> <p><i>Projet incomplet (manque des séries ou des répétitions)</i></p> <p><i>Un seul avertissement sécurité, quelques répétitions non validées</i></p> <p><i>Echauffement incomplet et mal structuré (non progressif)</i></p>	<p><i>Engagement réel et complet (essoufflement) baisse de rythme, dégradation de certains trajets moteurs</i></p> <p><i>Projet mené à terme avec deux modifications de difficulté maximales</i></p> <p><i>Respect des trajets moteurs et des postures</i></p> <p><i>Echauffement complet mais standard</i></p>	<p><i>Engagement maximal et optimal dans le choix des exercices et de la formule (adaptée)</i></p> <p><i>Projet mené à terme sans modifications</i></p> <p><i>Respect sécurité, des postures et des charges utilisées</i></p> <p><i>Echauffement complet et personnalisé</i></p>
	0 à 2 pts.	2 à 4 pts.	4 à 6 pts.	6 à 8 pts.
<p>ANALYSER/ 4pts</p>	<p>Bilan succinct, incomplet, inexploitable</p>	<p>Analyse les écarts entre le prévu et le réalisé</p>	<p>Utilise son ressenti pour identifier les faiblesses et les moments forts de la séance</p>	<p>Analyse fine et complète qui aboutit à des perspectives</p>

Repères d'évaluation de l'AFL2

CROSSTRAINING

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

Utiliser un carnet d'entraînement afin de suivre et réguler son projet d'entraînement

Choisir quelques paramètres et utiliser ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour personnaliser et réguler une séquence de travail

S'appuyer sur des connaissances relatives au corps humain et à l'effort physique pour définir un projet d'entraînement

Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<i>CONCEVOIR Investissement et engagement physique/ Pertinence du carnet de suivi</i>	Peu d'engagement dans les séances. • Carnet d'entraînement tenu de manière irrégulière. Non respect du thème choisi	Engagement dans les exercices variable. • Carnet d'entraînement tenu régulièrement, Respect du thème choisi avec des approximations dans le choix des paramètres	S'engage avec régularité dans les différents exercices. • Carnet d'entraînement tenu régulièrement dans lequel l'élève identifie de manière pertinente ses points forts et faibles.	S'engage de manière soutenue lors de la totalité des séances. • Carnet d'entraînement tenu régulièrement dans lequel l'élève identifie plusieurs axes de progrès, et des exercices pertinents pour les travailler.

Répartition des points en fonction du choix de l'élève

AFL noté sur 2pts	0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts
AFL noté sur 4pts	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
AFL noté sur 6pts	1,5 pt	3 pts	4,5 pts	6 pts

Repères d'évaluation de l'AFL3

CROSSTRAINING

Coopérer pour faire progresser

Assumer différents rôles sociaux : partenaire (aide/parade), coach, juge, liés à la pratique

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Implication dans le rôle de coach	Peu attentif au déroulement du circuit training,	Attentif au déroulement du circuit training , encourage et apporte des conseils simples et stéréotypés lors des périodes de coaching.	Attentif au déroulement du circuit, l'encourage et apporte des conseils pertinents lors des périodes de coaching.	Attentif à son partenaire, l'encourage et apporte des conseils pertinents lors des périodes de coaching. Exploite avec pertinence les temps de récupération.
Implication dans le rôle de partenaire/aide/parade	Indifférent aux mauvaises postures, n'apporte aucun conseil sur la sécurité	Permet à son partenaire de réaliser l'exercice en respectant les consignes de sécurité.	S'engage dans son rôle de partenaire d'entraînement : Aide, conseille son partenaire sur les niveaux de difficulté pour travailler avec efficacité l'objectif de l'exercice.	Apporte des remédiations au cours du circuit training en fonction des difficultés rencontrées par son partenaire.
Implication dans le rôle de juge	Peu attentif au respect des paramètres composant le circuit (nombre de répétitions, difficulté, temps...), les données relevées sont fausses, parcellaires ou inexploitable.	Concentré, recueille les données quantitatives de manière fiable.	Concentré, recueille des données quantitatives et qualitatives de manière fiable. Annonce les REPS/ Non- REPS	Comprend et analyse les données recueillies Propose des axes d'adaptation techniques et tactiques simples pertinents Explique les non Repts
Répartition des points				
AFL noté sur 2pts	0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts
AFL noté sur 4pts	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
AFL noté sur 6pts	1,5 pt	3 pts	4,5 pts	6 pts

Isabelle Fizaine