**Référentiel BAC PRO Vitesse – LPA du ROBERT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Principes d’élaboration de l’épreuve du champ d’apprentissage 1 : *vitesse 50m plat*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Réaliser la meilleure performance possible sur 50m.  L’élève dispose de 2 essais contre 2 adversaires différents.  La position de départ est laissée au choix. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **AFLP à évaluer** | **Repères d’évaluation** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Degré 1** | | | | | **Degré 2** | | | | | | **Degré 3** | | | | | | **Degré 4** | | | | | |
| **0.5 pt** | | **1** | | | **1.5** | | | **2** | | | **2.5** | | | **3** | | | **3.5** | | | **4** | | |
| ***AFLP 1 :*** 7 pts  produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record  *Réaliser la meilleure performance sur un 50m plat* | Il crée peu de vitesse et la conserve mal  Les actions propulsives sont juxtaposées et non coordonnées | | | | | Il crée de la vitesse mais la conserve peu  Les actions propulsives sont étriquées et incomplètes | | | | | | Il crée sa vitesse et la conserve sur la 2ème partie de la distance  Les actions propulsives sont coordonnées et continues | | | | | | Il crée sa vitesse et la conserve tout au long de la distance  Les actions propulsives sont coordonnées complètes et orientées | | | | | |
| **0 1.5 pts 3 pts** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Barème Garçon 50m | 8’’1 | 8’’ | | 7’’9 | 7’’8 | | 7’’7 | 7’’6 | | 7’’5 | 7’’4 | | 7’’3 | 7’’2 | | 7’’1 | 7’’ | | 6’’9 | 6’’7 | | 6’’6 | 6’’5 |
| Barème Fille 50m | 9’’3 | 9’’2 | | 9’’1 | 8’’9 | | 8’’8 | 8’’7 | | 8’’6 | 8’’5 | | 8’’4 | 8’’3 | | 8’’2 | 8’’1 | | 8’’ | 7’’9 | | 7’’8 | 7’’7 |
| **AFLP à évaluer** | **Repères d’évaluation** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Degré 1** | | | | | **Degré 2** | | | | | | **Degré 3** | | | | | | **Degré 4** | | | | | |
| **0 pt**………………………… **0.5 pt** | | | | | **1 pt**…………………………… **2 pts** | | | | | | **2.5 pts**…………………………**4 pts** | | | | | | **4.5 pts**…………………………. **5 pts** | | | | | |
| ***AFLP 2 :*** 5 pts  connaitre et mobiliser les meilleures techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible  *Coordonnées ses actions motrices pour être le plus rapide possible* | - Créer sa vitesse : Départ accroupi avec une position incorrect, ne part pas au signal, peu de poussée sur les jambes, rôles des bras inexistant.  - Equilibrer l’attitude de course :  La tête bouge, le corps penché en avant, la course est en zigzag, les bras ne sont pas dans l’axe, tendus, désordonné, les foulées sont sans rythme, pied à plat ,foulées étriquées.  -Maintenir la vitesse de course :  la vitesse n’est pas constante, la vitesse n’est pas maintenue jusqu’au franchissement de la ligne | | | | | Créer sa vitesse : position incorrecte de départ, pas de poussée sur les jambes, se relève trop tôt ; rôle des bras encore peu important, acceptation du déséquilibre vers l’avant.  Equilibrer l’attitude de course :  La tête est plus ou moins fixée,  Le corps est encore penché vers l’avant, la course est rectiligne, les foulées sont trop longues ou trop courtes, le genou ne monte pas suffisamment.  Maintenir la vitesse de course :  Conserve sa vitesse jusqu’à la ligne d’arrivée. | | | | | | Créer sa vitesse :  Position de départ correcte,  Poussée incomplète des jambes , au signal pousse sur les jambes, et se redresse rapidement, rôle des bras équilibrateur  Equilibrer l’attitude de course :  La tête est fixée, le regard à l’horizontal, le buste est droit, bassin fixe par rapport au tronc, foulées courtes et rapides  Maintenir la vitesse de course :  Accélération progressive, vitesse maintenue jusqu’au franchissement de la ligne | | | | | | Créer sa vitesse :  Position de départ correcte,  Réaction explosive au signal, pousse sur les jambes, lance les bras en avant et en haut, se redresse progressivement.  Equilibrer l’attitude de course :  La tête est fixée, le regard à l’horizontal, le buste est droit, bassin fixe par rapport au tronc, coordinations bras jambes, foulées longues et rapides  Maintenir la vitesse de course :  Accélération progressive, jusqu’au franchissement de la ligne | | | | | |
| ***AFLP 3 :*** analyser sa performance pour adapter son projet et progresser  *Connaitre ses performances et affiner ses choix en testant plusieurs techniques de départ* | L’élève s’investit peu et reste focalisé sur le même choix toute la séquence | | | | | L’élève accepte de modifier et /ou changer de technique avec réticence | | | | | | L’élève s’investit, met en relation ses résultats avec ses prestations et cherche à les améliorer | | | | | | L’élève s’investit régulièrement, s’appuie sur les feed back pour optimiser sa performance et dépasser ses limites | | | | | |
| ***AFLP 4 :*** assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours  *Organiser, mesurer pour assurer la compétition (organisateur : juge d’appel et chronométreur, starter, observateur)* | **Rôles subis :**  Pas ou peu d’implication dans les différents rôles (chronométreur, donner le départ, observateur et coach) ;  Connait partiellement le règlement  Les informations sont transmises de façon aléatoire | | | | | **Rôles aléatoires** :  S’engage sous la contrainte du professeur dans les différents rôles  Connait le règlement et l’applique mais ne le fait pas respecter  Les informations sont partiellement transmises | | | | | | **Rôles préférentiels** :  S’engage volontairement dans au moins deux rôles différents ;  Connait le règlement, l’applique et le fait respecter dans son rôle ;  Les informations sont prélevées et transmises. | | | | | | **Rôles au service du collectif :**  Passe à tous les rôles de façon volontaire et a une préférence pour coacher et aider ses camarades, prend des initiatives  Les informations sont sélectionnées et transmises. | | | | | |
| ***AFLP 5 :*** assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d’un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible  *Entrer progressivement dans l’activité*  *Est capable de travailler en groupe en autonomie* | L’élève entre dans l’activité sans s’échauffer  Il reste en retrait et centré sur sa pratique | | | | | L’échauffement est aléatoire, l’élève a besoin des consignes de l’enseignant pour se préparer  Il est présent avec les autres sans pour autant effectuer un retour d’information fiable | | | | | | L’élève s’échauffe et se prépare de manière autonome  Il s’investit dans l’organisation du groupe, remplit correctement les fiches | | | | | | L’élève se prépare progressivement, activement et efficacement en s’appuyant sur des routines individualisées.  Ses remarques et actions sont pertinentes au sein du groupe. Il est capable de réexpliquer une consigne, corriger, conseiller et/ou motiver ses camarades | | | | | |
| ***AFLP 6 :*** connaitre son niveau pour établir un projet de performance situé culturellement  *Estimer son temps sur 50m et situer le « 100 m culturel»* | L’élève ne connait pas son temps | | | | | L’élève annonce un temps au hasard ou copie sur son camarade | | | | | | L’élève annonce proche de son vécu sans le mettre en relation avec un barème | | | | | | L’élève annonce un temps en rapport avec les performances réalisées au cours de la séquence  Il connait ses temps de 50m et est capable de les situer sur un barème | | | | | |

**2 AFLP (3,4,5,6 ) sont choisis par l’équipe pédagogique .. note sur 8 points**

**Les points de chaque AFLP seront repartis sur les 4° de positionnement .**

**Répartition des points par degré pour les AFLP 3-4-5-6**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nbre de points choisi par l’élève pour l’AFLP** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **/4 PTS** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **/2 PTS** | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 |
| **/6 PTS** | 0 - 1 | 2 - 3 | 4 | 5-6 |

**Épreuve adaptée :** selon le type de handicap (obésité, asthme, difficulté articulaire, problème de compréhension…), l’élève se verra proposer des repères d’évaluation différents comme la diminution de la distance, l’adaptation du barème, des temps de récupération plus long, une priorité aménagée des AFLP, possibilité de faire l’épreuve en marchant,……..