

**Référentiel d'évaluation baccalauréat général et technologique Lycée F. FANON  
Champ d'apprentissage 5: COURSE EN DUREE**

**AFL1** « S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force »

**AFL2** « Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel. »

Ce positionnement est effectué sur la base des observations réalisées lors de la séquence et d'un carnet d'entraînement rempli régulièrement par l'élève et dans lequel il indique ses points forts et ses points faibles, ce qu'il a travaillé dans la séance, ses progrès.

**AFL 3** « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »

**PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE:**

- L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel: l'épreuve du CCF a une durée de 30 minutes et doit montrer la capacité du lycéen à produire un entraînement cohérent après un échauffement adapté et avant une récupération avec des étirements.
- Cette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont et/ou 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.
- Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération, etc.) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.
- L'évaluation de l'AFL1 est favorisée par l'organisation et la durée de la séquence d'évaluation.

**3 projets possibles :**

1. Mobile 1: Préparation physique (Puissance aérobie) Enchaîner des efforts à haute intensité qui entraîne une amélioration du débit cardiaque, une meilleure condition physique en agissant aussi sur la capacité. accompagnement d'une pratique.
2. Mobile 2: Demi fond (capacité aérobie) Résister à la fatigue générale. Endurer un effort soutenu en gardant un équilibre et une aisance respiratoire.
3. Mobile 3: Santé (endurance fondamentale) Lutter contre la sédentarité. Etre en forme.

**Principes d'évaluation**

- 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.
- 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.
- L'évaluation de l'AFL2 peut s'appuyer sur le carnet de suivi.
- L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support de l'évaluation.

**Barème et notation**

- L'AFL1 est noté sur 12 points (chacun des éléments est noté au moins sur 4 points).
- 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.

**Choix possibles pour les élèves**

- AFL1 : choix du projet d'entraînement/ choix dans la construction de la leçon/ choix des paramètres d'entraînement au cours de la séance
- AFL2 : choix des paramètres d'entraînement pour la construction du projet/ poids relatif dans l'évaluation.
- AFL3 : choix des modalités d'aide de son partenaire/ poids relatif dans l'évaluation.

**Correspondances entre degrés et points pour l'AFL2 et l'AFL3 (selon choix de la répartition des points des élèves)**

Points choisis AFL2 / AFL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
/4pts	1	2	3	4
/2pts	0,5	1	1,5	2
/6pts	1,5	2,5	4,5	6

Repères de progressivité	AFL1: S'engager physiquement et psychologiquement sur des séquences de courses prévues pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînements cohérents en lien avec le thème retenu, en tenant compte de son état de forme du jour.		AFL 2: Savoir se préparer à l'effort spécifique prévu et s'entraîner collectivement par la réalisation de séquences de courses personnalisées en utilisant différents paramètres (durée, intensité % VMA, temps de récupération), pour développer ses ressources selon les effets recherchés.	AFL 3 Investir le rôle d'observateur afin de recueillir des données liées à la pratique d'un camarade et lui donner des informations objectives et constructives lui permettant de progresser dans sa pratique.
Éléments à évaluer	PRODUIRE	ANALYSER		
Degré 1 Maîtrise insuffisante	<ul style="list-style-type: none"> <li>Échauffement court et/ou incomplet</li> <li>Allures peu maîtrisées, de nombreux passages hors zone</li> <li>Des temps de récupération non respectés (trop long) et une récupération passive.</li> <li>Arrêt prématuré de la séance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les régulations sont absentes ou inadaptées et les ressentis ne sont pas identifiés et/ou non pris en compte.</li> <li>Les paramètres de l'entraînement ne sont pas maîtrisés. L'analyse est évasive.</li> </ul> <p><b>0 à 1,25 pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Choix de l'élève non référencés et potentiellement dangereux.</li> <li>L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi.</li> <li>Cahier de suivi absent.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'observateur est peu attentif à son camarade. Son manque de connaissance ne lui permet pas de lui fournir des informations pertinentes</li> <li>Les conseils sont peu nombreux, souvent imprécis.</li> </ul>
Degré 2 Maîtrise fragile	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement générique et cohérent</li> <li>Allures respectées malgré quelques passages hors zone,</li> <li>Des temps de récupération adaptés mais passifs. Engagement partiel.</li> </ul> <p><b>2,5 à 4 pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Des régulations hésitantes ou insuffisantes, le candidat en modifie certains sans être capable de le justifier.</li> <li>Des ressentis de différentes natures sont exprimés de manière globale ou caricaturale. L'analyse est cohérente mais reste générale</li> </ul> <p><b>1 à 2,5 pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés.</li> <li>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement.</li> <li>Cahier identifié.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'observateur est concentré et impliqué. Il peut prendre quelques informations fiables sur la pratique de son camarade (transpiration, essoufflement).</li> </ul>
Degré 3 Maîtrise satisfaisante	<ul style="list-style-type: none"> <li>Échauffement structuré et adapté.</li> <li>Les allures sont respectées et le passage hors zone est exceptionnel</li> <li>Les temps de récupérations sont pertinents et sont actifs.</li> </ul> <p><b>4,5 à 6 pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les régulations proposées sont adaptées à l'état de forme et étayées au regard de ses ressentis ou de données chiffrées.</li> <li>Le candidat identifie des ressentis de différentes natures pendant et après son entraînement.</li> <li>L'analyse est pertinente est adaptée</li> </ul> <p><b>2 à 3,5 pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples.</li> <li>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement mais a besoin d'aide.</li> <li>Cahier suivi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les conseils sont sommaires ou</li> <li>L'observateur conseille son partenaire in situ et entre les courses pour l'aider à adapter sa motricité et ses allures</li> <li>Les conseils sont précis et adaptés génériques.</li> </ul>
Degré 4 Très bonne maîtrise	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement complet, continu, progressif, personnalisé</li> <li>Les allures sont adaptées et les passages hors zone inexistant</li> <li>Les temps de récupération sont optimisés et réalisés de manière active.</li> </ul> <p><b>6,5 à 8pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les régulations proposées sont optimisées et pertinentes, elles s'appuient sur une prise en compte fine des ressentis</li> <li>Le candidat analyse, explique et justifie ses ressentis à partir d'indicateurs fiables et variés.</li> <li>L'analyse est fine, juste et personnalisée</li> </ul> <p><b>3 à 4 pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail.</li> <li>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement.</li> <li>Cahier : support du projet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'observateur est impliqué et réactif pour divulguer efficacement à son partenaire les conseils pertinents.</li> <li>Ceux-ci sont précis, complets et adaptés aux difficultés rencontrées</li> </ul>



	<b>MOBILE 1 PREPA PHYSIQUE</b>	<b>MOBILE 2 DEMI FOND</b>	<b>MOBILE 3 SANTE</b>
	<b>Efforts brefs et intenses</b>	<b>Efforts longs et soutenus</b>	<b>Efforts prolongés et modérés</b>
	<b>PUISSANCE AEROBIE</b>	<b>CAPACITE AEROBIE</b>	<b>ENDURANCE FONDAMENTALE</b>
<b>Caractéristiques</b>	Effort intense au Mac 5 à 6 minutes . Consommation maximale d'O2 entrainant une accumulation conséquente de lactates	Intensité soutenue dans une zone d'effort où la production de lactates dépasse légèrement la possibilité de resynthèse de l'ATP.	Intensité modérée/ effort durable. Etat d'équilibre entre la production de lactates et son élimination.
<b>Effets à long terme</b>	Enchaîner des efforts à haute intensité qui entraine une amélioration du débit cardiaque, une meilleure condition physique en agissant aussi sur la capacité.	Résister à la fatigue générale. Endurer un effort soutenu en gardant un équilibre et une aisance respiratoire.	Lutter contre la sédentarité. Etre en forme.
<b>Respiration</b>	Essoufflement, respiration haletante. On ne peut pas parler pendant l'effort.	Respiration marquée et audible. On peut dire un mot ou deux mais on ne peut pas parler longtemps.	Aisance respiratoire. On peut parler pendant l'effort
<b>Intensité de travail</b>	100 à 110% VMA	80 à 90% VMA	60 à 70% VMA
<b>Type de séance</b>	Fractionné court à haute intensité. 1/ 2(8x30s/30s) 110% 2/ 2(6x1min/1min) 100% 3/ 2(4x1min30/30s)90% repos entre les séries : 3 minutes.	Fractionné long 1/ 3min(100%)+4min30(90%)+6min(80%) +4min30(90%)+3min(100%) 2/4x3 minutes 90% 3/3x7 minutes 80%	Effort continu sans récupération. 1/ 20 minutes. 2/ 12 min+ 9 min. Repos: 1'30 3/ 6min 60%+3min marche+6min 70% +6 min 60%+3min 70%
<b>Durée et forme de la récupération</b>	Egale au temps d'effort, sous forme active pour éliminer les lactates.	Récupération entre les séries : moitié du temps d'effort.	Pas ou peu de récupération. Passive.
<b>FC</b>	FC max et plus.	Entre 170 et 180 BPM	Aux alentours de 160 BPM.
<b>Foulée</b>	Déployée avec de la cadence et on tire sur les bras. Les premiers et derniers mètres sont difficiles.	Assez économique, les bras sont moins actifs. Foulées cadencées par la respiration.	Petite amplitude (repère: on ne voit pas ses genoux quand on court: pas de vitesse) Epaules basses et relâchées.
<b>Sensations pendant l'effort</b>	Jambes lourdes sur les dernières répétitions, on ne peut pas en faire une de plus.	Difficile pendant le dernier tiers mais on pourrait faire 30" de plus.	COOL
<b>1ers moments après la course</b>	Les mains sur les genoux ou allongé par terre. Besoin de temps pour récupérer.	On reprend son souffle lorsque l'on s'arrête.	Quasiment identique à pendant la course.