

Référentiel d'évaluation baccalauréat général et technologique

CA1 – Demi-fond

Département : 21 Ville : Dijon

Nom de l'établissement : Lycée Charles De Gaulle

Principes d'évaluation

- L'AFL 1 s'évalue le jour du CCF en tenant compte de la performance réalisée et de l'efficacité technique.
- L'AFL 2 et l'AFL 3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux.
- L'évaluation de l'AFL2 s'appuie sur une séance ou séquence d'apprentissage à construire ou mener par l'élève et/ou sur la gestion de son carnet d'entraînement.
- L'évaluation de l'AFL3 s'objective par la capacité des élèves à organiser eux-mêmes une séance de travail qui investit les rôles de juge / chronométreur ou de coach.
- L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support de l'évaluation ; elle définit les barèmes de performance de part et d'autre de la référence nationale dans les différentes spécialités retenues.

Barème et notation

- L'AFL 1 est noté sur 12 points.
- Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des points s'effectue par l'élève en cours de séquence. Trois choix sont possibles :
 - AFL2 = 4 pts / AFL3 = 4 pts
 - AFL2 = 6 pts / AFL3 = 2 pts
 - AFL2 = 2 pts / AFL3 = 6 pts

Choix possibles pour les élèves

- AFL 1 : l'ordre des courses.
- AFL2 et AFL3 : le poids relatif dans l'évaluation.
- AFL3 : le rôle : juge Chronométreur ou coach

Justifications en lien avec les caractéristiques élèves et les objectifs éducatifs :

Elèves qui s'investissent sérieusement.

Choix : ordre des courses et rôles sociaux.

Le 2x250m peut être facilitant pour certains.

Choix d'une activité de performance maximale exigeante pour les élèves. La course dans l'établissement est plutôt choisie par des élèves volontaires, scolaires et travailleurs. Certains ont d'excellentes capacités et excellent à l'AS cross, d'autres ont moins de capacités mais sont prêts à s'investir.

Tous ont la culture de l'effort.

Repères d'évaluation de l'AFL 1 « S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision »





Principes d'élaboration de l'épreuve de Demi-fond

Modalités de l'épreuve :

L'élève réalise 2 courses de 500m et 2 courses de 250m sur une piste de 250m. Temps de récupération : 10mn entre les 2x 500m et 2mn entre les 2x250m. Ni montre ni chronomètre pour l'élève. Tps intermédiaire annoncé au 1^{er} 500m seulement.

L'élève choisit l'ordre des courses 2 et 3 :le 2x250 peut s'effectuer en 2^e ou 3^e course. L'ordre est annoncé avant l'épreuve.

- La performance /6. La note sur 6 est la moyenne des 2 performances suivantes:
 - A- La performance au 500m: temps du meilleur 500m
 - B- La performance au 2x250m : temps cumulé des 2 courses de 250m
- L'efficacité technique / 6 (note C+D) traduit la compétence à :
 - C- Courir régulièrement : réduire l'écart entre les 2 courses de 500m (3pts)
 - D- Progresser sur la distance de 500 m : réduire l'écart de temps entre le meilleur 500m et le 2x250m (3pts)

Eléments à évaluer		Repères d'évaluation																							
		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4					
Perf A Meilleur 500m		3.28	3.15	3.05	2.56	2.49	2.42	2.38	2.34	2.30	2.26	2.20	2.15	2.10	2.06	2.02	1.59	1.56	1.54	1.53	1.52	1.51	1.50	1.49	
		3.05	2.50	2.39	2.30	2.23	2.16	2.12	2.08	2.03	1.58	1.52	1.47	1.42	1.38	1.35	1.32	1.30	1.28	1.27	1.26	1.25	1.24	1.23	
Moyenne de A et de B / 6		0.50	0.75	1.00	1.25	1.50	1.75	2.00	2.25	2.50	2.75	3.00	3.25	3.50	3.75	4.00	4.25	4.50	4.75	5.00	5.25	5.50	5.75	6.00	
Perf B 2x250m		2.45	2.33	2.21	2.09	1.56	1.54	1.52	1.50	1.48	1.45	1.43	1.41	1.39	1.36	1.34	1.33	1.31	1.30	1.27	1.25	1.23	1.21	1.20	
		3.15	3.02	2.50	2.40	2.27	2.23	2.21	2.17	2.15	2.13	2.10	2.07	2.03	2.01	1.58	1.56	1.54	1.53	1.51	1.49	1.48	1.47	1.46	
Ecart entre les 2 courses de 500m		8 sec et plus						De 6 à 7 sec						De 4 à 5 sec						De 0 à 3 sec					
Note C /3		0.5						1						2						3					
Ecart entre le meilleur 500 et le 2x250m		8 sec et plus						De 6 à 7 sec						De 4 à 5 sec						De 0 à 3 sec					
Note D /3		0.5						1						2						3					

Repères d'évaluation de l'AFL 2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

La séance ou séquence d'apprentissage préparée et menée par l'élève et/ou la gestion de son carnet d'entraînement comptent pour la moitié de la note d'AFL2.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p align="center">Entraînement inadapté</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peu de motivation. Difficultés à accepter l'effort demandé • Ne connaît pas les critères d'évaluation • Méconnaît les paramètres d'une séance (allures, temps de passage, temps prévu, récupération) et ne les respecte pas. • Aucune analyse en fin de séance • Séance ou séquence non préparée ou inadaptée <p align="center">Élève passif</p>	<p align="center">Entraînement partiellement adapté</p> <ul style="list-style-type: none"> • Echauffement partiel et stéréotypé • A tendance en fin de séance à ne plus respecter les paramètres des séances (allures, temps de récupération) • N'explique pas les difficultés qu'il rencontre (allures trop rapides ou lentes), • Ne mémorise pas ses temps • Récupération passive uniquement • Préparation de séance ou séquence incomplète <p align="center">Élève suiveur</p>	<p align="center">Entraînement adapté</p> <ul style="list-style-type: none"> • Echauffement adapté à l'effort qui suit • Un investissement qui assure des progrès. • Des performances qui se stabilisent, projet cohérent • Respecte les paramètres des séances : allures, temps de récup. • Ajuste ses allures au regard des temps prévus, projet cohérent • Effectue un bilan en fin de séance • Récupération active et adaptée • Préparation de séance ou séquence adaptée <p align="center">Elève motivé</p>	<p align="center">Entraînement optimisé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Performances stables, prévisibles • Contrôle cardiaque qui a du sens • A l'écoute et échange sur son ressenti • Justifie, à partir du bilan, les ajustements pour la séance suivante • Préparation et récupération personnalisées • Préparation de séance ou séquence pertinente justifiée et argumentée <p align="center">Élève acteur, moteur</p>

Repères d'évaluation de l'AFL 3 : L'élève choisit et assume un rôle parmi ceux proposés permettant un fonctionnement collectif solidaire

Juge / chronométrateur : évalué pendant le cycle et le jour de l'évaluation trimestre.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><i>L'élève n'est pas impliqué dans la séance</i></p> <p>Passif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne sait pas chronométrer • N'est pas attentif à son partenaire ou délègue le rôle de chronométrateur • Tous les temps ne sont pas pris 	<p><i>L'élève est impliqué mais en retrait</i></p> <p>Participe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Temps de course pris partiellement • Les temps de récupération sont parfois oubliés • Intervient timidement ou par intermittence 	<p><i>L'élève est disponible et réactif pour observer et aider un camarade à partir d'indicateurs simples</i></p> <p>Attentif, engagé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chronomètre et fait respecter les temps de récupération • Communique les temps de course • Encourage un camarade 	<p><i>L'élève conseille un camarade à partir d'indicateurs précis et pertinents</i></p> <p>Personne ressource</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chronomètre, vérifie les temps de passage et renseigne son camarade • Fait respecter les temps de récupération • Conseille un camarade

Coach / entraîneur : évalué pendant le cycle et le jour de l'évaluation trimestre

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><i>L'élève n'est pas impliqué dans la séance</i></p> <p>Passif</p> <ul style="list-style-type: none"> • N'aide pas ses camarades • Peu attentif • Pas d'investissement auprès des autres 	<p><i>L'élève est impliqué mais en retrait</i></p> <p>Participe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aide parfois un camarade à réaliser les exercices • Observe partiellement • Propose un échauffement standardisé • Intervient timidement ou par intermittence 	<p><i>L'élève est disponible et réactif pour observer et aider un camarade à partir d'indicateurs simples</i></p> <p>Attentif et engagé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attentif à la prestation d'un camarade, l'encourage de façon constructive et apporte des conseils simples. • Aide un camarade à maintenir une allure. • Construit un échauffement complet et une récupération active 	<p><i>L'élève conseille un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents</i></p> <p>Personne ressource</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impliqué dans l'observation et l'analyse des ressentis d'un camarade • Réfléchit avec lui sur l'annonce de son projet • Apporte des conseils techniques • Motive son partenaire • Individualise l'échauffement et la récupération

Correspondances entre degrés et points pour l'AFL2 et l'AFL3

Points choisis AFL2 / AL3	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