

Académie de Bordeaux  Liberté • Égalité • Fraternité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE	Référentiel certificatif enseignement commun EPS	CA1
Etablissement : LYCÉE BERNARD PALISSY 164, BD DE LA LIBERTÉ 47000 AGEN		
1350 élèves répartis de la seconde à la terminale. 3classes de BTS 15 terminales / 13 Premières /13 secondes (3 bac techno Effectifs par classes =35 élèves). Majorité de filles. Axes du projet d'établissement : 1.Favoriser l'accompagnement de tous les élèves.2. Favoriser une orientation choisie en série STMG 3.Favoriser les formations des personnels en vue de faciliter l'accompagnement des élèves. Nombreuses options : artistiques, Euro, sport. Préparations grandes écoles post bac le mercredi après-midi. Internat et résidence. Recrutement régional compte tenu des options arts plastiques et musique. Installations sportives intra-muros, sauf pour la Natation et le Rugby. Effectif important : évaluations longues en préparation comme en pratique Public principalement féminin : choix des activités sur l'artistique et l'entretien Champ d'Apprentissage 5 Champ d'Apprentissage 3. Par son engagement dans des APSA diversifiées, développer sa motricité. Apprendre à se connaître, à faire des choix, à se préparer, à conduire et réguler ses efforts. L'élève construit des comportements sociaux en exerçant dans différents rôles des responsabilités, tout en assumant, en comprenant et en respectant l'intérêt de chacun. Apprendre à développer durablement sa santé en élargissant ses ressources, ses connaissances pour évoluer en sécurité. Les diverses APSA vécues par les lycéens leur permettent d'accéder à un patrimoine culturel dans lequel l'élève peut se situer en tant que pratiquant mais aussi spectateur ou critique (classe résidence danse 2019/2020).		

APSA retenue : Demi-fond	Liste nationale : ☒ Liste académique : ☐ Activité établissement : ☐	Temps d'apprentissage : 1 cycle de 7 séances en 1^{ère}. 1 cycle de 9 séances en Terminale.
Compétence de fin de séquence caractérisant les 3 AFL dans l'APSA (AFL1 en rouge, AFL2 en bleu, AFL3 en vert)	Réaliser la meilleure performance possible sur une épreuve de demi-fond, intégrant un temps de préparation (échauffement) et des phases de récupération (active, effort aérobie). Définir une stratégie de course et maîtriser différentes allures connues, en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs pour un projet de performance. Observer, renseigner une fiche de résultats, accompagner un partenaire.	

Principes d'élaboration de l'épreuve dans l'APSA :

L'épreuve :

Le candidat réalise la meilleure performance possible sur 3 courses (C1, C2, C3) de 500 mètres (récupération de 10 minutes maximum entre chaque 500 mètres), chronométrés par un enseignant à la seconde.

Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie uniquement après C1. Les candidats courent sans montre ni chronomètre. Le temps de passage est relevé et communiqué aux 250m pour chacune des courses.

Élément 1 : Meilleure performance réalisée = temps cumulé des 3 courses.

Élément 2 : Efficacité technique = respect et régulation de la stratégie de course annoncée + gestion de l'allure du 500m (écart entre le tps du 1^{er} et 2^e 250M)

AFL2 : S'entraîner, s'organiser collectivement pour atteindre l'objectif fixé, compte tenu de ses possibilités (pendant la séquence). Carnet d'entraînement.

AFL3 : Observer, renseigner une fiche de résultats, accompagner un partenaire (coach, partenaire d'entraînement, observateur). En cours de séquence et/ou lors de l'évaluation.

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation AFL1 : Réaliser la meilleure performance possible sur une épreuve de demi-fond, intégrant un temps de préparation (échauffement) et des phases de récupération (active, effort aérobie).																											
La performance maximale	Filles	11'30	11'05	10'40	10'15	9'50	9'25	9'	8'40	8'20	8'	7'40	7'20	7'	6'50	6'40	6,30	6'20	6,10	6'	5'55	5'50	5'45	5'40	5'35	5'30			
	Garçons	8'	7'50	7'35	7'10	6'55	6'40	6'3	6'2	6'1	6	5'53	5'45	5'35	5'25	5'15	5'05	4'55	4'50	4'45	4'40	4'35	4'30	4'25	4'20	4'15			
		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12			
L'efficacité technique L'indice chiffré révèle :		Aucune stratégie respectée						Une stratégie respectée avec régulation après C1			Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 respectée Sans régulation			Stratégie entièrement respectée Avec régulation						Stratégie entièrement respectée Sans régulation									
		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12			
Écart des temps		>+6'' + 6''<é> +5''						>+5''<é> +4''			>+4'' < é > +2''			>+ 2'' +1 ''						0 -1'' -2''									
Stratégies proposées		       																											
		1						2						3						4						5			

Repères d'évaluation de l'AFL2 : Définir une stratégie de course et maîtriser différentes allures connues, en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs pour un projet de performance.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Entraînement inadapté : • Préparation et récupération aléatoires. • Entraînements irréguliers et peu adaptés aux objectifs. • Choix, analyses et régulations inexistantes (pas d'adaptation de placement, ni de modification de repères). • Élève isolé. • Pas de carnet d'entraînement.	Entraînement partiellement adapté : • Préparation et récupération stéréotypée. • Entraînements partiellement réalisés, temps irrégulièrement adaptés aux objectifs de séances. • Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples. • Élève suiveur. • Carnet d'entraînement partiellement renseigné.	Entraînement adapté : • Préparation et récupération adaptées à l'effort. • Entraînements réguliers avec des temps adaptés aux objectifs de séances. • Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. • Élève acteur dans sa progression. • Carnet d'entraînement renseigné.	Entraînement optimisé : • Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi. • Entraînements réguliers avec des temps optimisés par rapport aux objectifs de séances. • Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. • Élève moteur/leader. • Carnet d'enseignement renseigné et argumenté.

Repères d'évaluation de l'AFL3 : « Connaître l'activité, observer, renseigner une fiche de résultats, accompagner un partenaire. ».

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Rôles subis : • Pas de connaissance des exigences de l'activité. Peu attentif au travail des autres. • Pas de coopération active. • Prise d'informations aléatoire, peu exploitables.	Rôles aléatoires : • Connaît partiellement les exigences de l'activité. Attentif aux partenaires par intermittence aux différentes missions de coaching. • S'engage partiellement dans son rôle de partenaire. • Prend des informations. Aide les partenaires à fonctionner matériellement.	Rôles préférentiels : • Connaît l'activité. Attentif au travail du (des) partenaire(s), l'encourage et apporte des conseils simples et stéréotypés lors des périodes de coaching. • S'engage dans son rôle de partenaire d'entraînement (lièvre) pour que son ou ses partenaires puissent travailler l'objectif de l'exercice. • Concentré, recueille des données quantitatives et qualitatives de manière fiable.	Rôles au service du collectif : • Connaît l'activité. Attentif au travail du (des) partenaire(s), l'encourage et apporte des conseils pertinents (échauffement, temps de passage, période de récup....). • Sait adapter sa course au profit d'un travail efficace de ses partenaires. • Comprend et analyse les données recueillies et propose des axes d'adaptation et de régulation.

Points choisis AFL2 ou AFL3	DEGRÈS 1	DEGRÈS 2	DEGRÈS 3	DEGRÈS 4
2 PTS	0,5	1	1,5	2
4 PTS	1	2	3	4
6 PTS	1,5	2,5	4,5	6

Validation (réservée aux IA-IPR)		Motivation et/ou commentaire :
☐ Validée ☐ Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	...	