

# REFERENTIEL D'ÉVALUATION

## BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE

### EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

<b>Etablissement</b>	<b>Lycée Lafayette</b>			
<b>Commune</b>	<b>Champagne sur seine</b>			
<b>Champ d'Apprentissage n°5</b>		<b>Activité Physique Sportive Artistique</b>		
Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir		<b>MUSCULATION</b>		
<b>Principes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'AFL1 s'évalue le jour du CCF en observant la séance d'entraînement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis</li> <li>• L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve</li> <li>• L'évaluation de l'AFL2 peut s'appuyer sur le carnet de suivi, le projet de séance d'entraînement</li> </ul>			
<b>Barème et notation</b>	<b>AFL1</b>	<b>AFL2</b>	<b>AFL3</b>	
	<b>12 pts</b>	<b>8 pts</b>		
	Evalué le jour de l'épreuve  L'élément prioritaire retenu n°1 est noté sur 7 pts L'élément prioritaire retenu n°2 est noté sur 5 pts	Evalués au fil de la séquence et éventuellement affinés le jour de l'épreuve  L'élève choisit la répartition des points à l'issue de la troisième leçon <b>Cas 1</b> : AFL2 = 4pts / AFL3 = 4pts <b>Cas 2</b> : AFL2 = 6pts / AFL3 = 2pts <b>Cas 3</b> : AFL2 = 2pts / AFL3 = 6pts		
<b>Choix possibles pour les élèves</b>	<b>AFL1</b>	<b>AFL2</b>	<b>AFL3</b>	
	Répartition des 8 points au choix des élèves			
- Choix du thème d'entraînement - Choix des paramètres d'entraînement - Choix de la ou des méthodes pour s'entraîner		- Le poids relatif dans l'évaluation de chacun des deux AFL - Pour l'AFL3 : les rôles de pareur et observateur-coach sont évalués indépendamment l'un de l'autre à égale répartition des points.		

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

**MUSCULATION**

**Les élèves sont en binôme** : un pratiquant, un observateur-coach. Les deux rôles devront être investis au cours de l'épreuve. Ils sont regroupés par thème d'entraînement. Chaque élève choisit un thème d'entraînement, le justifie et conçoit sa séance d'entraînement. Il définit les paramètres de sa charge de travail en fonction d'une ou des méthodes choisies, les muscles visés ainsi que les postes de travail retenus. L'évaluation se déroule en deux temps : les élèves ont 15' pour concevoir leur projet puis ils le mettent en œuvre. L'épreuve dure 60 minutes. Le projet doit comporter un à trois exercices par groupe musculaire (GM) choisi. L'alternance et la progression des exercices ainsi que le choix des GM est laissé à l'initiative des élèves qui doivent justifier leurs choix. L'élève observateur-coach aide son partenaire quand cela est nécessaire. Il rend compte de ses observations et le conseille si les choix et régulations réalisés ne lui semblent pas adaptés au regard de ses observations et du respect des règles de sécurité. Le pratiquant justifie à son observateur-coach ses choix d'adaptation pendant ses séries de la charge de travail si cela est nécessaire.

**Repères d'évaluation**

<b>AFL1</b>	S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu	<b>AFL1</b> décliné dans l'activité	S'engager de façon efficiente et sécuritaire pour développer son endurance, sa puissance, son explosivité ou son volume par l'exploitation de ses ressentis pour réguler son projet personnel d'entraînement			
Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4		
<b>PRODUIRE</b>  S'engager de façon efficiente et en sécurité  7 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève s'engage de façon peu perceptible dans des zones d'effort modérée et arrête quand cela devient difficile</li> <li>Il démontre une faible maîtrise des placements et des posture élémentaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève s'engage régulièrement dans des zones d'effort modérée et peine à terminer ses séquences quand l'effort devient plus intense, signe de choix de paramètres inadapté au regard de ses capacités et du thème choisi.</li> <li>Il maîtrise ponctuellement les contenus techniques prioritaires. La mise en place de la sécurité est effective la plupart du temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève s'engage régulièrement dans des zones d'effort intenses et termine ses séquences malgré la difficulté sans compenser le mouvement en faisant intervenir d'autres muscles. La charge de travail est adaptée à ses capacités</li> <li>Il maîtrise efficacement tous les contenus relatifs à la respiration, aux trajets moteurs, aux placements. Le rythme reste uniforme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève s'engage visiblement dans des zones d'effort intenses et régule systématiquement les paramètres choisis si cela est nécessaire pour garantir un engagement réel à son plus haut niveau de ressources. Les choix sont adaptés et pertinents.</li> <li>Il maîtrise systématiquement tous les contenus relatifs aux placements et aux trajets moteurs. Le rythme est différencié en fonction de la méthode choisie.</li> </ul>		
	0 pts	1 pts	1,5pts	3 pts	3,5 pts	5 pts
<b>ANALYSER</b>  Exploiter ses ressentis pour réguler son engagement  5 pts  <i>(Prélever des ressentis et mettre en relation ces ressentis avec la maîtrise technique et la difficulté perçue)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève « fait » pour faire sans se préoccuper de ses ressentis musculaires.</li> <li>Les mises en relation nécessaires pour réguler la charge de travail se limitent à des constats qui ne permettent pas de réguler son engagement et de garantir la poursuite de l'effort.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève identifie parfois des ressentis au cours de l'action.</li> <li>Les mises en relations nécessaires pour réguler la charge de travail ne sont pas systématisées ni exploitables cela reste superficiel. Les régulations sont alors inadaptées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève identifie régulièrement des ressentis musculaires, de difficulté perçue, des repères de maîtrise technique simples en cours d'action et après son effort.</li> <li>Les indicateurs de maîtrise techniques identifiés sont mis en relation avec les ressentis pour ajuster globalement la charge de travail et le temps de récupération.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève prélève systématiquement des ressentis variés pendant et après son effort, et des repères de maîtrise techniques fins.</li> <li>Les mises en relation sont systématiques et croisent de multiples indicateurs. Elles permettent des régulations pertinentes de sa charge de travail</li> </ul>		
	0 pts	1pts	1,5 pts	2 pts	2,5 pts	4 pts
	0 pts	1 pts	1,5pts	3 pts	3,5 pts	5 pts
	0 pts	1 pts	1,5pts	3 pts	3,5 pts	5 pts

## Repères d'évaluation de l'AFL2

Le carnet d'entraînement sera un support essentiel pour l'évaluation de cet AFL, il permet d'appréhender l'exploitation des indices pour réguler sa charge de travail. L'évaluation de cet AFL s'appuie sur l'observation de l'élève pendant la réalisation de sa séance, au travers de ses régulations successives et des justifications données. Les échanges réalisés avec son observateur-coach peuvent être des révélateurs de la maîtrise de cet AFL.

<b>AFL2</b>	S'entraîner individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés	<b>AFL2</b> décliné dans l'activité	S'entraîner par la conception et la mise en œuvre d'un projet personnel adapté en fonction des effets immédiats et différés recherchés		
Eléments à évaluer retenu	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
Concevoir son entraînement et justifier ses choix	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève reproduit une séance de travail inadaptée à ses ressources et au thème choisi. Des problèmes de sécurité sont à noter au travers des choix faits. Le carnet n'est pas exploité.</li> <li>Peu de justifications apportées et souvent erronées.</li> <li>Méconnaissance des méthodes, des muscles...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève recopie un projet d'entraînement stéréotypé. Il choisit des paramètres qui manquent parfois de cohérence. Le carnet d'entraînement est rempli de façon superficielle.</li> <li>Les choix de paramètres se suffisent à eux-mêmes pour toute justification. Le mobile est LA raison du choix du thème</li> <li>Une seule méthode est utilisée, souvent une méthode constante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève conçoit son projet adapté. Il choisit des paramètres cohérents adaptés à son thème en utilisant le carnet pour appuyer ses choix.</li> <li>Il les justifie à partir des connaissances liées à l'entraînement acquises au cours de la séquence.</li> <li>Les méthodes utilisées varient en fonction des effets recherchés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève conçoit sa séance, la régule et la justifie au regard de son projet personnel d'entraînement. Il exploite des méthodes connues. Il individualise la récupération pour garantir des effets réels. Le carnet est exploité.</li> <li>Les méthodes peuvent être combinées au sein d'un même entraînement pour intensifier les effets</li> </ul>	
Répartition des points en fonction du choix de l'élève					
<b>AFL noté sur 2pts</b>	0,5 pt	1 pt	1,5 pts		2pts
<b>AFL noté sur 4pts</b>	0,5 pt	1 pt	1,5pts	2 pts	3 pts
<b>AFL noté sur 6pts</b>	0,5 pt	0,5 p	2,5pts	3 pts	4,5 pts

### Repères d'évaluation de l'AFL3

Tous les élèves passent par le rôle d'observateur-coach et de pareur quand cela est nécessaire. Le positionnement dans le degré s'effectue à partir de la seconde partie de la séquence, par l'observation du comportement de l'élève dans ces deux rôles au cours de la séquence. Le positionnement dans le degré pourra être affiné le jour du contrôle en cours de formation. Les deux rôles sont évalués indépendamment l'un de l'autre.

AFL3	Coopérer pour faire progresser	AFL3 décliné dans l'activité	Assumer les rôles de pareur et de coach-conseil pour aider son partenaire à progresser		
Eléments à évaluer retenu	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
Parer	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève fait seul pour lui-même. Il est peu attentif et ne se sent pas concerné par la mise en œuvre des conditions de sécurité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il pare de façon peu efficace et épisodique sur sollicitation de l'enseignant ou de son partenaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève pare activement et régulièrement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève reconnaît des situations qui nécessitent une aide ou une parade et intervient spontanément.</li> </ul>	
Répartition des points en fonction du choix de l'élève					
AFL noté sur 2pts	0 pt	0,25 pts	0,5 pts	1pts	
AFL noté sur 4pts	0 pt	0,5 pt	1,5pts	1 pt	2 pts
AFL noté sur 6 pts	0 pt	0,5 pt	1 pt	1,5 pts	3pts
Eléments à évaluer retenu	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
Observer pour coacher	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève observe de façon superficielle la réalisation de son partenaire. Il n'est pas en mesure de conseiller son partenaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève observe de façon globale à partir d'indicateurs imprécis sur sollicitation de l'enseignant. Il conseille de façon binaire ou se limite à des encouragements.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève observe et conseille son partenaire pour l'aider à progresser à partir d'indicateurs explicites et exploitables. « <i>Colle ton dos au banc</i> », « <i>tends les bras</i> », « <i>soufle en poussant</i> »...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève prend l'initiative de conseiller son partenaire à partir d'une analyse d'indicateurs précis et pertinents si cela est justifié</li> </ul>	
Répartition des points en fonction du choix de l'élève					
AFL noté sur 2pts	0 pt	0,25 pts	0,5 pts	1pts	
AFL noté sur 4pts	0 pt	0,5 pt	1,5pts	1 pt	2 pts
AFL noté sur 6 pts	0 pt	0,5 pt	1 pt	1,5 pts	3pts

## Annexes

*(ex : préciser les barèmes proposés)*