

## Baccalauréat général et technologique, enseignement commun d'éducation physique et sportive (EPS)

### Référentiel national pour le contrôle en cours de formation (CCF)

#### Champ d'apprentissage n° 1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

#### Courses, sauts, lancers, natation vitesse

##### Principes d'évaluation

- L'AFL1 s'évalue le jour du CCF en croisant la performance réalisée et l'efficacité technique, par une épreuve de référence 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 de l'AFL2 peut s'appuyer sur un carnet d'entraînement ou un outil de recueil de données.
- 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 et de coach/observateur
- 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'AFL1 est noté sur 12 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.



##### Choix possibles pour les élèves

- AFL1 : le mode de nage, la répartition d'un nombre d'essais de l'épreuve, le type de départ, d'élan, de virage, etc.
- AFL2 et AFL3 : le poids relatif dans l'évaluation.
- AFL3 : Le rôle (starter, chronométrateur, etc.), les partenaires (d'entraînement et/ou d'épreuve).

**Repères d'évaluation de l'AFL1** « 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 ».

**Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage**

- **L'épreuve** : porte sur la production d'au moins **2 réalisations maximales mesurées et/ou chronométrées** ; elle **peut combiner deux activités** (deux courses, deux nages, deux lancers, etc.) ; **elle est collective** en relais ; elle doit permettre à tous les élèves de travailler et de récupérer de manière **cohérente avec la filière énergétique prioritairement sollicitée**.
- **Élément 1** : correspond à la meilleure performance dans chacune des réalisations (Exemple : performance avec élan réduit ET élan complet, plat ET haies, etc.). Un **seuil de performance médian (10/20) est fixé nationalement** et présenté dans l'annexe 1. Le reste du barème est à construire par les établissements. **Élément 2** : Il correspond à l'indice technique traduit par **des données chiffrées**. Ces indicateurs chiffrés sont à construire en équipe d'établissement (ex : l'écart entre les temps cumulés et le temps au relais, l'écart entre le temps au plat et sur les haies, le pourcentage de VMA, nombre de coups de bras, etc.). L'indice technique révèle la capacité de l'élève à créer, conserver/transmettre de la vitesse en coordonnant les actions propulsives. La note de l'AFL1 est établie au croisement du niveau de performance et de celui de l'efficacité technique.
- **Coordination des Actions Propulsives (CAP)** : trajets moteurs, surfaces motrices, appuis, continuité, synchronisation des différentes actions corporelles propulsives.
- **Vitesse utile** : vitesse individuelle maîtrisée du déplacement qui ne dégrade pas les autres **facteurs de l'efficacité** (respiration, équilibration, coordination des actions propulsives, contrôles corporels, ressources physiques, etc.), permettant de favoriser leur efficacité.

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																																		
		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4																
La performance maximale	Filles 	Barème établissement						Barème établissement						Seuil national de performance		Barème établissement						Barème établissement														
																									X											
	Garçons 	Barème établissement						Barème établissement						Seuil national de performance		Barème établissement						Barème établissement														
		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		Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives						Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives						Une vitesse utile contrôlée, qui sert la coordination des actions propulsives						Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives																
L'indice technique chiffré révèle une :		<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève crée peu de vitesse et la conserve mal/transmet peu ou pas</li> <li>• Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées et ralentissent</li> </ul>						<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève crée de la vitesse mais la conserve/transmet peu</li> <li>• Les actions propulsives sont étriquées et incomplètes</li> </ul>						<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève crée sa vitesse utile et la conserve/transmet</li> <li>• Les actions propulsives sont coordonnées et continues</li> </ul>						<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse maximale utile</li> <li>• Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées</li> </ul>																

**Repères d'évaluation de l'AFL2** « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance ».

A l'aide d'un carnet d'entraînement ou d'un recueil de données

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>Entraînement inadapté :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Performances stables sur 1/4 des tentatives</li> <li>• Choix, analyses et régulations inexistantes</li> <li>• Préparation et récupération aléatoires</li> <li>• Élève isolé</li> </ul>	<p><b>Entraînement partiellement adapté :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Performances stables sur 1/3 des tentatives</li> <li>• Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples</li> <li>• Préparation et récupération stéréotypées</li> <li>• Élève suiveur</li> </ul>	<p><b>Entraînement adapté :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Performances stables sur 2/3 des tentatives</li> <li>• Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources</li> <li>• Préparation et récupération adaptées à l'effort</li> <li>• Élève acteur</li> </ul>	<p><b>Entraînement optimisé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Performances stables sur 3/4 des tentatives</li> <li>• Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres</li> <li>• Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi</li> <li>• Élève moteur/leader</li> </ul>

**Repères d'évaluation de l'AFL3** « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire ».

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>Rôles subis :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaît partiellement le règlement et l'applique mal</li> <li>• Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire</li> </ul>	<p><b>Rôles aléatoires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaît le règlement et l'applique mais ne le fait pas respecter</li> <li>• Les informations sont prélevées mais partiellement transmises</li> </ul>	<p><b>Rôles préférentiels :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaît le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle</li> <li>• Les informations sont prélevées et transmises</li> </ul>	<p><b>Rôles au service du collectif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles</li> <li>• Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises</li> </ul>

- Annexe 1 : les seuils de performance fixés au niveau national

Seuil de performance national médian : passage du degré 2 au degré 3			Garçons	Filles
Familles	Exemples d'épreuves		Performance	Performance
1/2 fond	500 m		1'52	2'20
	750 m		2'55	3'40
	800 m		3'05	3'55
	1000 m		4'00	4'59
	1200 m		4'55	6'04
	1500 m		6'25	7'50
	1'30		425 m	325 m
	3'		775 m	615 m
	4'30		1100 m	915 m
Haies longues/basses	200 m haies	Garçons : 76 cm et filles 65 cm	35''4	42''5
Haies courtes/hautes	50 m haies	Garçons : 84 cm et filles 76 cm	9''8	11''1
Sprint long	200 m		29''2	35''
Sprint court	50 m		7''4	8''5
Relais court	4 x 50 m		29''2	34''7
Lancers	Disque	Garçons 1,5 kg et filles 1 kg	18,5 m	12,5 m
	Javelot	Garçons 700 g et filles 500 g	20,45	13 m
	Poids	Garçons 5 kg et filles 3 kg	7,1 m	6 m
Sauts	Hauteur		1,39 m	1,14 m
	Perche		2,10 m	1,6 m
	Multi-bond	Penta-bond	12,5 m	10,1 m
	Multi-bond	Triple saut	9,4 m	7,6 m
	Longueur		3,9 m	2,9 m
Natation de vitesse	50 m crawl		40''	53''
	50 m multi-nages ou autres nages		46''	57''5