



# Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2021\*

Établissement : Lycée René Billères Commune : ARGELES GAZOST RNE : 650001Y

Champ d'apprentissage n°1 APSA : Relais vitesse X Nationale  Académique  Établissement

| Vécu antérieur                  | 2 <sup>de</sup>          | 1 <sup>ère</sup>         |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Dans le champ d'apprentissage 1 | <input type="checkbox"/> | x                        |
| Dans la même APSA               | x                        | <input type="checkbox"/> |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p><b>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. »</b></p> | <p><b>Principes d'élaboration de l'épreuve :</b><br/>Réaliser un 2x50. Constituer des triplettes dans lesquelles chaque élève court 4 fois : avec deux partenaires différents de temps proches (AB/BC/CA) et dans les deux rôles (donneur /receveur). La zone de transmission est de 30 m entre les 30 et 60 m. Une prise performance sur 50 m départ arrêté et lancé (5 à 10 m d'élan) est faite en début d'épreuve et la moyenne de ces données sera la performance de vitesse.</p> |  |  |
| <p>AFL décliné dans l'APSA choisie :<br/>Produire la meilleure performance possible, optimiser les vitesses de course du donneur et du receveur en assurant une transmission efficace et valide grâce à un repérage et un code de communication stabilisés.</p>  | <p>Évaluation AFL 2 au fil de la séquence en fin de séquence <input type="checkbox"/> les 2 x</p>   | <p>Évaluation AFL 3 au fil de la séquence x en fin de séquence <input type="checkbox"/> les 2 <input type="checkbox"/></p> |  |

| AFL 1 noté sur 12 points<br>Éléments à évaluer                      |         | Repères d'évaluation  |     |      |      |  |      |      |      |   |      |      |      |  |          |      |          |   |          |   |          |    |          |    |      |    |
|---|---------|---|-----|------|------|--|------|------|------|---|------|------|------|--|----------|------|----------|---|----------|---|----------|----|----------|----|------|----|
|   |         | Degré 1   |     |      |      | Degré 2  |      |      |      | Degré 3   |      |      |      | Degré 4  |          |      |          |   |          |   |          |    |          |    |      |    |
| performance maximale  | VITESSE | 9"6   | 9"4 | 9"3  | 9"1  | 8"9  | 8"8  | 8"7  | 8"5  | 8"3   | 8"2  | 8"1  | 8"   | 7"9  | 7"8      | 7"7  | 7"6      |   |          |   |          |    |          |    |      |    |
|   | FILLES  |   |     |      |      |  |      |      |      |   |      |      |      |  |          |      |          |   |          |   |          |    |          |    |      |    |
|   | RELAIS  | 19"5  | 19" | 18"  | 18"4 | 18"  | 17"7 | 17"4 | 17"2 | 16"9  | 16"6 | 16"4 | 16"2 | 16"  | 15"8     | 15"6 | 15"4     |   |          |   |          |    |          |    |      |    |
|   | VITESSE | 8"6   | 8"3 | 8"2  | 8"   | 7"8  | 7"7  | 7"6  | 7"4  | 7"3   | 7"2  | 7"1  | 7"   | 6"9  | 6"8      | 6"7  | 6"6      |   |          |   |          |    |          |    |      |    |
|   | GARCONS |   |     |      |      |  |      |      |      |   |      |      |      |  |          |      |          |   |          |   |          |    |          |    |      |    |
|   | RELAIS  | 17"5  | 17" | 16"5 | 16"2 | 15"8   | 15"6 | 15"4 | 15"  | 14"7  | 14"4 | 14"1 | 13"8 | 13"6   | 13"4     | 13"2 | 13"      |   |          |   |          |    |          |    |      |    |
|   |         | 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'élève crée peu de vitesse et la conserve mal / transmet peu ou pas. Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées et ralentissent |     |      |      | L'élève crée de la vitesse mais la conserve / transmet peu. Les actions propulsives sont étriquées et incomplètes. |      |      |      | L'élève crée sa vitesse utile et la conserve / transmet. Les actions propulsives sont coordonnées et continues. |      |      |      | L'élève crée, conserve / transmet sa vitesse maximale utile. Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées. |          |      |          |   |          |   |          |    |          |    |      |    |
| L'indice technique(IT) nombre de « relais » totalisés sur 4 courses |         | 4   | 5   | 6    | 7    | 8  | 9    | 10   | 11   | 12  | 13   | 14   | 15   | 16   | "relais" |      | "relais" |   | "relais" |   | "relais" |    | "relais" |    |      |    |
| Description des 4 degrés d'acquisition                              |         | 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 (IT) traduit la compétence à courir au moins aussi vite en relais qu'en cumulant les temps des coureurs. Il correspond à la différence entre la performance en relais et la performance théorique. Cette performance théorique se détermine en additionnant le temps de A départ arrêté + temps de B départ lancé.

IT = performance relais AB – performance cible AB :

- IT inférieur ou égal à 0" = 4 « relais » ;
- IT compris entre 0,1" et 0,5" = 3 « relais » ;
- IT compris entre 0,6" et 1" = 2 « relais »
- IT supérieur ou égal à 1,1" = 1 « relais »

Chaque élève peut donc marquer entre 1 et 4 « relais » par course. Sur les 4 courses qu'il a à faire il pourra donc marquer entre 4 et 16 points (échelle de l'IT).

| <b>Repères d'évaluation de l'AFL 2 : « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »</b>  | Degré 1  | Degré 2   | Degré 3  | Degré 4   |
|---|--|---|--|---|
| <p>Éléments à évaluer :</p> <p>Entraînement personnel et collectif / Analyse des choix et régulations</p> <p>à l'aide d'un carnet d'entraînement ou d'un recueil de données</p> | <p>Entraînement inadapté :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>performances stables sur 1/4 des tentatives</li> <li>choix, analyses et régulations inexistantes (pas d'adaptation de placement, ni de modification de repères)</li> <li>préparation et récupération aléatoires</li> <li>élève isolé.</li> </ul> | <p>Entraînement partiellement adapté :</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>Entraînement adapté :</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>Entraînement optimisé :</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> |
| Cas n°1 6 points <input type="checkbox"/>   | 1,5 points   | 3 points  | 4,5 points   | 6 points  |
| Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>   | 1 point  | 2 points  | 3 points   | 4 points  |
| Cas n°3 2 points <input type="checkbox"/>   | 0,5 point  | 1 point   | 1,5 points   | 2 points  |

| <b>Repères d'évaluation de l'AFL 3 : « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »</b>                                | Degré 1  | Degré 2  | Degré 3  | Degré 4   |
|--|--|--|--|---|
| <p>Éléments à évaluer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rôle de Juge/ starter</li> <li>Rôle Chronométrateur</li> <li>Coach / observateur</li> </ul> | <p>Rôles subis :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>connaît partiellement le règlement et l'applique mal</li> <li>décalage important</li> <li>les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire.</li> </ul> | <p>Rôles aléatoires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>connaît le règlement et l'applique mais ne le fait pas respecter</li> <li>ordres pas audibles/décalages chrono</li> <li>les informations sont prélevées mais partiellement transmises.</li> </ul> | <p>Rôles préférentiels :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>connaît le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle</li> <li>précis</li> <li>les informations sont prélevées et transmises.</li> </ul> | <p>Rôles au service du collectif :</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>clarté et précision</li> <li>les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises.</li> </ul> |
| Cas n°1 2 points <input type="checkbox"/>  | 0,5 point  | 1 point  | 1,5 points   | 2 points  |
| Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>  | 1 point  | 2 points   | 3 points   | 4 points  |
| Cas n°3 6 points <input type="checkbox"/>  | 1,5 points   | 3 points   | 4,5 points   | 6 points  |