

Référentiel d'évaluation baccalauréat professionnel CA5 – COURSE EN DURÉE

Champ d'Apprentissage 5 : « Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir. »

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève apprend à s'entraîner pour viser à long terme, de façon lucide et autonome, le développement et l'entretien de ses capacités physiques en lien avec un projet personnel d'entraînement.

Principes d'évaluation :

Deux moments d'évaluation sont prévus : l'un à l'occasion d'une situation en fin de séquence et l'autre au fil de la séquence.

Situation de fin de séquence : notée sur 12 points, elle porte sur l'évaluation des attendus suivants :

- Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.
- Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance.

L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'Apsa support

Évaluation au fil de la séquence : notée sur 8 points, elle porte sur l'évaluation de 2 AFLP retenus par l'équipe pédagogique parmi les 4 suivants :

- Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).
- Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.
- Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.
- Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.

Modalités :

L'enseignant de la classe retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun des deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique.

Avant l'évaluation de fin de séquence, le candidat choisit la répartition des points qu'il souhaite attribuer pour chacun de ces 2 AFLP. Il doit répartir ces 8 points avec un minimum de 2 points pour un AFLP.

Le passage du degré 2 au degré 3 permet l'attribution de la moitié des points dévolus à l'AFLP.

Possibilités :

Trois choix sont possibles :

	Choix 1	Choix 2	Choix 3
AFLP X	4	6	2
AFLP Y	4	2	6

Situation d'évaluation de fin de séquence : 12 points

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage 5

En s'appuyant sur les connaissances issues de son carnet d'entraînement et les propositions de l'enseignant (différentes formes de travail), le candidat conçoit puis met en œuvre une séance personnalisée de trente minutes.

Un échauffement de 10 minutes précède l'épreuve, trente minutes de réalisation de la séance prévue puis 5 minutes d'analyse. En cours de séance, le candidat, en fonction de ses ressentis peut moduler l'effort prévu.

L'épreuve se déroule sur un dispositif permettant d'identifier précisément chaque vitesse de course. Les repères donnés à l'élève se résument à un coup de sifflet toutes les minutes. À chaque coup de sifflet, l'élève devra se trouver dans la zone de référence de 10 mètres.

À la fin de chaque séance d'entraînement, le candidat prend connaissance de ses avances et retards à la balise. À l'aide de ses sensations éprouvées, de ses connaissances, des informations données par son partenaire, il propose une analyse de sa prestation et envisage des perspectives pour ses réalisations futures.

Positionnement précis dans le degré.	Repères d'évaluation													
	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4				
<p>AFLP 1</p> <p>Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement</p> <p>7 points</p>	<p>L'élève conçoit une séance d'entraînement sans mobile apparent et/ou inadaptée à ses ressources.</p> <p>Il plaque un projet stéréotypé.</p> <p>0 point ----- 1 point</p>			<p>L'élève conçoit une séance présentant quelques incohérences entre mobile/thème/charge de travail</p> <p>Il organise son projet comme une succession de phases de travail et de repos peu réfléchies.</p> <p>1,5 point ----- 3 points</p>			<p>L'élève exprime une cohérence entre son mobile, son thème et la charge de travail prévue.</p> <p>Il organise les différents temps de sa séance pour garantir un engagement effectif.</p> <p>3,5 point ----- 5 points</p>			<p>L'élève argumente ses choix au regard de son contexte de vie personnelle.</p> <p>Il individualise les paramètres choisis pour optimiser sa charge de travail et ainsi garantir des effets réels.</p> <p>5,5 point ----- 7 points</p>				
<p>AFLP 2</p> <p>Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance</p> <p>5 points</p>	<p>Le candidat a éprouvé différentes allures de course en regard des différentes formes d'entraînement vécues pendant la séquence.</p> <p>Il doit maîtriser les allures et les principes liés à la forme d'entraînement choisi.</p> <p>Les points sont obtenus en fonction du nombre de passages hors zone en lien avec le mobile retenu par l'élève lors de la réalisation de sa séance d'entraînement.</p>													
	Passages hors zone	0	0,5	Passages hors zone	1	1,5	2	Passages hors zone	2,5	3	4	Passages hors zone	4,5	5
	Mobile 1	20 et +	18/19	Mobile 1	16/17	14/15	12/13	Mobile 1	11	10	8	Mobile 1	6/7	0 à 5
	Mobile 2	16 et +	14/15	Mobile 2	12/13	10/11	9	Mobile 2	8	7	5	Mobile 2	4	0 à 3
	Mobile 3	12 et +	10/11	Mobile 3	9	8	7	Mobile 3	6	5	3	Mobile 3	2	0 à 1

Évaluation au fil de la séquence : 8 points

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 3 Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).	Absence de sensations décrites	Sensations générales sur l'état de forme pendant la séance	Sensations générales mais cohérentes avec l'exercice	Sensations précises, en rapport étroit à l'exercice
	Pas de régulation ou celles-ci sont incohérentes	Régulations présentes mais inadaptées à la situation et au mobile poursuivi	Régulations adaptées grâce à une analyse fine des paramètres moteurs (allures de course, sensations...)	Régulations pertinentes au regard des différents paramètres. L'analyse permet la conception d'une séance future
AFLP4 Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.	Appropriation des connaissances du carnet d'entraînement :			
	Le carnet d'entraînement n'est pas utilisé.	Les connaissances et les annotations concernant les conseils donnés restent laconiques.	Le candidat utilise les connaissances et les conseils donnés.	Le candidat témoigne un intérêt sur les connaissances associées à sa pratique qu'il enrichit par des recherches personnelles.

Répartition points AFLP 3 et 4 en fonction du choix des élèves	/2 pts	0 – 0.5	1	1.5	2
	/4 pts	0 – 0.5	1.5	2.5	4
	/6 pts	0 – 0.5	2	4	6