

## Référentiel d'évaluation baccalauréat général et technologique Champ d'apprentissage 1 : Cross Training

### Principes d'évaluation

- L'AFL1 s'évalue le jour de l'épreuve en croisant la performance maximale réalisée et l'indice technique
- L'AFL 2 et l'AFL 3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères **académiques**
- L'évaluation de l'AFL 2 s'appuie sur le carnet d'entraînement ou l'outil de recueil des données et porte sur la démarche d'entraînement validée par la stabilité des performances lors des 4 derniers AMRAP (séance pré CCF et séance CCF), et la préparation le jour du CCF.
- 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. Les 2 rôles sont obligatoires (coach et juge) mais peuvent être déclinés (par exemple juge sur le respect des standards des mouvements- juge secrétariat/relevé des informations) pour laisser plus de choix à l'élève. **A définir par l'équipe EPS**

### Barème et notation

- L'AFL 1 est noté sur 12 points
  - Les AFL 2 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). La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve, et ne peut plus être modifiée après le début de l'épreuve.
- Trois choix sont possibles :
- o **CHOIX 1** : AFL2 = 2 pts / AFL3 = 6 pts.
  - o **CHOIX 2** : AFL2 = 4 pts / AFL3 = 4 pts ;
  - o **CHOIX 3** : AFL2 = 6 pts / AFL3 = 2 pts ;

### Choix possibles pour les élèves

- AFL1 : mouvements et niveaux de difficultés issus du répertoire constitué par l'équipe EPS de l'établissement
- AFL2 : modalités d'entraînement, protocole de préparation le jour du CCF
- AFL3 : la déclinaison des rôles si celle-ci est prévue par l'équipe EPS
- AFL2 et AFL3 : Le poids relatif dans l'évaluation

## Principe d'élaboration de l'épreuve

**Épreuve** : Format AMRAP\*\* (As Many Reps As Possible)= Chercher à réaliser un maximum de répétitions durant 2 périodes de 4' entrecoupées de 3' de récupération.



- Constitution de trios affinitaires dont les niveaux et exercices peuvent être différents.
- Chaque candidat du trio s'investit dans les 3 rôles sans l'ordre suivant : Athlète=>Coach=>Juge.
- Chaque athlète réalise des mouvements ou sets\*\* de mouvements variés (cardio\*\*, gymnastique\*\*, haltérophilie\*\*) : au moins 2 mouvements de 2 catégories différentes. **A préciser par l'équipe EPS**
- Des niveaux de difficultés différents sont proposés (niveaux de mouvements, niveaux de sets) **A préciser par l'équipe EPS en fonction des ressources des élèves et des ressources matérielles**
- Le temps d'épreuve pour chaque athlète doit être compris entre 25' et 35' (Warm Up\*\*/Skill\*\* et AMRAP inclus). **A préciser par l'équipe EPS en fonction des conditions matérielles liées au temps de pratique**
- L'athlète est accompagné durant toute sa séance par un coach : Warm Up/ Skill et AMRAP.
- Un juge du trio officie durant l'AMRAP pour vérifier la qualité et le respect des standards des mouvements (Reps/No Reps). **A préciser par l'équipe EPS en fonction des standards choisis**

La **performance** doit tenir compte du nombre de répétitions et de la difficulté des mouvements réalisés (nomogramme croisé ou système de points tenant compte du nombre de répétitions et des niveaux de difficulté choisis) **A préciser par l'équipe EPS**

L'indice technique (IT) traduit la compétence à continuer à produire son effort sans être obligé de « breaker » au cours d'un set de mouvements (s'arrêter pour récupérer plus de 2"). Il correspond au nombre total de breaks sur l'ensemble des 2 périodes

**AFL 1 / 12 points :**

**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**

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																									
		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4							
La Performance Maximale	Points 																										
	LIGNE DE performance																										
	Répétitions / Niveau de difficulté	Points 																									
		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	
<b>L'efficacité technique</b>		L'élève crée peu de vitesse et la conserve mal /transmet peu ou pas.						L'élève crée de la vitesse mais la conserve/transmet peu.						L'élève crée sa vitesse utile et la conserve/transmet.						L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse optimale utile.							
L'indice technique= nombre de « breaks » totalisés sur 2 périodes		+ 10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0													
		-Mouvements initiés uniquement des extrémités. Non continuité des actions -Trajet moteur très limité -Standards non maîtrisés						-Mouvements qui partent des extrémités puis le centre, saccadés -Trajet moteur au 2/3 -Standards partiellement maîtrisés						-Mouvements du centre vers les extrémités, ralentissements -Trajet moteur optimal -Standards maîtrisés						-Mouvements du centre vers les extrémités, fluidité des mouvements -Trajet moteur optimal -Standards optimisés							

## AFL2 S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance

Avec l'aide d'un recueil de données ou d'un carnet

Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>Savoir se préparer à un concours et s'investir dans un projet d'entraînement</b>	<b>Entraînement inadapté :</b> <u>Démarche d'entraînement :</u> Stabilité des tentatives 4 derniers AMRAP Ecart de 16 reps ou plus sur les plus et moins performants <u>Le jour de l'épreuve :</u> Mobility-Warm Up Constitué de gestes et d'intensités inadaptés <b>Skill</b> Passivité	<b>Entraînement partiellement adapté :</b> <u>Démarche d'entraînement :</u> Stabilité des tentatives 4 derniers AMRAP Ecart de 11 à 15 reps sur les plus et moins performants <u>Le jour de l'épreuve :</u> Mobility-Warm Up Constitué de mouvements généraux Et d'intensité constante <b>Skill</b> Travaille uniquement les mouvements sur lesquels l'élève est à l'aise	<b>Entraînement adapté :</b> <u>Démarche d'entraînement :</u> Stabilité des tentatives 4 derniers AMRAP Ecart de 7 à 10 reps ou moins sur les plus et moins performants <u>Le jour de l'épreuve :</u> Mobility-Warm Up Constitué de mouvements adaptés ET d'intensité variée <b>Skill</b> Travaille en priorité les mouvements sur lesquels l'élève est le plus en difficulté	<b>Entraînement optimisé :</b> <u>Démarche d'entraînement :</u> Stabilité des tentatives 4 derniers AMRAP Ecart de moins de 7 reps sur les plus et moins performants <u>Le jour de l'épreuve :</u> Mobility-Warm Up Constitué de mouvements optimaux par rapport au set choisi par l'élève Et d'intensité variée <b>Skill</b> Travaille en priorité les mouvements sur lesquels l'élève est le plus en difficulté Inclut des intensités de l'AMRAP
<b>CHOIX 1</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>
<b>CHOIX 2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>CHOIX 3</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>

## AFL3 Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>COACH</b>	<b>COACH ABSENT</b> Néglige le rôle d'observateur, se déplace sans apporter d'attention à son athlète Joue son rôle de façon intermittente durant toute la séance	<b>COACH INTERMITTENT</b> Ne s'engage pas dans son rôle durant le Warm Up et le Skill Joue son rôle de façon efficace durant l'AMRAP	<b>COACH EFFICACE</b> A chaque étape de la séance (Mobility - Warm-up/Skill/AMRAP) Indique le contenu du travail Gère le matériel Encourage ou Conseille	<b>COACH ORGANISATEUR</b> A chaque étape de la séance (Mobility - Warm-up/Skill/AMRAP) Indique le contenu du travail Gère le matériel Vérifie les intensités Conseille Encourage
<b>JUGE</b>	<b>JUGE ABSENT</b> Néglige le rôle de juge N'apporte pas la concentration nécessaire à l'exécution de ses missions	<b>JUGE PERFECTIBLE</b> S'investit dans son rôle Epreuve des difficultés à gérer le relevé ou l'observation	<b>JUGE EFFICACE</b> Joue son rôle avec sérieux et application Communique envers les athlètes (no reps) Gère efficacement l'observation et le recueil d'infos selon son rôle	<b>JUGE EXPERT</b> Se déplace et se place en fonction des standards à vérifier Communique et argumente si besoin envers les athlètes (no reps) Gère efficacement l'observation ou le recueil d'infos en fonction de son rôle Indique avec le bras les 5 dernières reps
<b>CHOIX 1</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>
<b>CHOIX 2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>CHOIX 3</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>

**\*\* Glossaire :**

**Warm Up** : *Echauffement général incluant des mouvements poly-articulaires en lien avec les groupes musculaires et articulations sollicitées durant l'AMRAP*

**Skill** : *Partie technique qui termine l'échauffement spécifique aux mouvements de l'AMRAP*

**Sets de mouvement** : *enchaînement de mouvements défini préalablement (ex : 10 Box Jumps/ 10 Sit Ups/ 10 Double unders)*

**Coach** : *accompagnement*

**Reps** : *mouvements validant les standards établis*

**No Reps** : *mouvements ne validant pas les standards établis*

**Standards** : *éléments incontournables du mouvement qui permettent sa validation (ex : Squat= plis de l'aine sous le niveau du genou en bas + extension complète genoux-hanches-épaules en haut)*

**Break** : *arrêt dans la continuité de production des mouvements*

**Cardio** : *famille de mouvement monostructurel cyclique (Course, vélo, rameur, corde à sauter, ergo en tout genre)*

**Gymnastique** : *famille de mouvement regroupant tous les exercices liés à la maîtrise du corps dans l'espace (Sit-Ups, Box Jumps, Burpees...)*

**Haltérophilie** : *famille de mouvement regroupant tous les exercices liés à déplacement/manipulation de charge externe (Russian Twists, Kettlebell Russian Swing...)*