

BAC GT

ACADEMIE
AIX-MARSEILLE

Session 2024

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Fiche certificative d'activité (FCA)

Type d'établissement	LGT	Nom de l'établissement	LYCEE PAUL CEZANNE	N° RNE	0130002G
----------------------	-----	------------------------	--------------------	--------	----------

N° Département	13	Ville	Aix-en-Provence	Réseau	Sainte Victoire
----------------	----	-------	-----------------	--------	-----------------

Champ d'apprentissage N°1 :

« Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

APSA support : Tir à l'arc (activité d'établissement)

Activité support qui est également proposée dans le cadre de l'E.P.S. adaptée pour ceux ayant une inaptitude partielle concernant les membres inférieurs

Principe d'élaboration de l'épreuve

Le candidat dispose de 2 volées d'échauffement maximum avant de réaliser une série de 2 volées de 10 flèches dans une cible réglementaire de 80 cm graduée de 1 à 10 (blason). La distance entre la ligne de tir et le centre de la cible est de 12 mètres (8 à 10 mètres pour les candidats déficient visuel ou ayant un fort handicap physique et/ou moteur)

* Le score de chaque flèche est relevé. Le total des points des 2 volées est pris en compte pour la note AFL1.

* Le candidat doit annoncer un projet de performance soit le total des points qu'il envisage de marquer.

* Techniques utilisées : Tir d'instinct : Apache (3 doigts sous la flèche – visée flèche) ou Mongol (1 doigt au-dessus de la flèche et 2 en dessous – visée pointe).

* Chaque candidat doit passer dans les rôles d'archer et au choix dans celui de juge ou de coach

Archer : Il met en place son matériel, s'échauffe et tire ses 2 volées.

Juge : Il s'occupe du matériel de l'archer lors de l'épreuve et retire les flèches en cible / il note et comptabilise les points de l'archer lors des diverses séances / il est capable de situer l'archer dans un niveau de compétence / il est vigilant sur la sécurité.

Coach : Lors d'une volée, il identifie un problème chez l'archer qu'il met en avant oralement ou par écrit suivant la demande à la fin de la volée puis formule un conseil permettant à l'archer de corriger sa posture ou son geste afin d'être plus efficace.

AFL1 du CA Sur 12 pts	« 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 ».	AFL1 décliné dans l'activité	Compétence motrice attendue : Gérer au mieux ses ressources et dominer ses émotions pour maîtriser son corps afin d'être efficace pour assurer un groupement maximal des flèches vers le centre de la cible en utilisant un feed-back permanent par rapport aux résultats obtenus et aux sensations éprouvées
----------------------------------	---	---	--

Eléments à évaluer		DEGRE 1			DEGRE 2			DEGRE 3			DEGRE 4				
La performance maximale 6 points	<u>Barème :</u> Garçons / Filles	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	
	Points cumulés des 20 flèches	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6	6	
		5 à 19	20à39	40à59	60à79	80à89	90 à 99	100 à 109	110 à 129	130 à 139	140à 159	160 à 169	170à 179	180 et +	
L'efficacité technique (6 points) L'indice technique chiffré révèle la maîtrise du groupement des flèches et la qualité des repères = moyenne des distances entre les flèches les plus éloignées à chaque volée.		0,5			6 flèches sur la cible			3			De 61 à 70 cm		5		De 31 à 40 cm
		1			9 flèches sur la cible			3,5			De 51 à 60 cm		5,5		De 21 à 30 cm
		1,5			12 flèches sur la cible			4			De 46 à 50 cm		6		- de 21 cm
		2			15 flèches sur la cible			4,5			De 41 à 45 cm				
		2,5			18 flèches sur la cible ou plus de 70 cm			Les points ne peuvent être attribués que si toutes les flèches sont sur la cible.							

AFL2 et 3 : Pour une notation sur 2 points appliquer un coefficient de 0,5, pour une note sur 6 points appliquer un coefficient de 1,5. Coefficient au choix de l'élève.

AFL2 du CA	<i>« S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance »</i>	AFL2 décliné dans l'activité	Compétences méthodologiques attendues : Mettre en place les conditions d'une pratique sécuritaire pour soi et les autres (gérer le matériel, s'échauffer) Concevoir un projet de performance et le respecter
-------------------	---	--	--

Eléments évalués	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<ul style="list-style-type: none"> • Mise en place du matériel et respect des consignes de sécurité • Echauffement • Mise en liens des connaissances et des résultats • Respect d'un projet de performance 	<p>Engagement passif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne sait pas mettre en place le matériel et laisse ses camarades s'en occuper. • N'est pas totalement vigilant aux règles de sécurité • Mise en train incomplète et désordonnée • Performances irrégulières avec de nombreuses flèches en dehors de la cible • Ne corrige pas ses erreurs • Prévisions fantaisistes : plus de 30 points d'écart 	<p>Engagement respectueux :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participe à la mise en place du matériel quand il sait le faire • Respecte les règles de sécurité • Mise en train progressive et stéréotypée • Performances irrégulières mais les flèches sont souvent sur la cible • Modifie sa posture ou sa gestuelle de façon aléatoire sans établir de lien entre ses actions et le résultat de ses actions. • Prévisions fantaisistes : entre 15 et 30 points d'écart 	<p>Engagement actif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participe à la mise en place du matériel et demande des conseils quand il ne sait pas le faire • Est vigilant aux consignes de sécurité • Mise en train adaptée à l'effort • Performances stables dans l'ensemble • Corrige sa posture ou sa gestuelle mais parfois de façon excessive. Connait les paramètres fondamentaux sur lesquels il est possible d'intervenir pour réguler son action. • Réalise approximativement sa prévision : entre 6 et 14 points d'écart 	<p>Engagement actif et moteur pour le groupe classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anticipe et prends des initiatives dans la mise en place du matériel. Apporte des conseils pertinents à ses camarades. • Anticipe le manque de vigilance de ses camarades par rapport aux règles de sécurité. • Mise en train adaptée à l'effort et au contexte. Capable de mener l'échauffement. • Ajustements successifs de sa posture pour établir des repères précis. Régule efficacement ses actions à partir de repères externes et internes. <p>Réalise avec précision sa prestation : moins de 5 points d'écart</p>
Notation	1 point	2 points	3 points	4 points

AFL3 du CA	« Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire »	AFL3 décliné dans l'activité	Compétences sociales attendues : Assumer un des 2 rôles, juge ou coach, pour faciliter la pratique et la réussite de chacun (temps de pratique, sécurité, concentration, progrès, réussite)
-------------------	---	--	---

Eléments évalués	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Engagement et efficacité dans les rôles de juge et de coach	<p>Rôles non assurés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juge = les informations sur la prestation de l'archer (projet, points, écart...) ne sont pas toutes relevées ou bien transcrites. Peu attentif à la prestation de son partenaire. Oublie d'aller récupérer les flèches de son camarade ou éprouve des difficultés à le faire correctement. • Coach = l'analyse de la prestation reste centrée sur le résultat 	<p>Rôles assurés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juge = relève les informations sur la prestation de son partenaire et les transcrits sans erreur. • Coach = Met en lien le résultat et des remédiations possibles 	<p>Rôles assurés / un rôle préférentiel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juge = relève les informations sur la prestation de son partenaire et les transcrits sans erreur. Est attentif à la prestation de son camarade et lui permet de réaliser l'exercice correctement et dans de bonnes conditions (sécurité, concentration). • Coach = Met en lien le résultat et les actions du partenaire. Identifie un des paramètres fondamentaux sur lesquels il est possible d'intervenir pour réguler l'action et apporte un conseil permettant à l'archer de réguler son action (éventuellement analyse avec support vidéo). 	<p>Rôles au service du collectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juge = les relevés sont fiables et associés au degré de compétence correspondant. Encourage de façon constructive son partenaire et lui assure un contexte de pratique optimal. • Coach = Met en lien le résultat et les actions du partenaire. Identifie les problèmes fondamentaux sur lesquels il est possible d'intervenir pour réguler l'action et apporte des conseils pertinents permettant à son partenaire d'être plus efficace.
	Notation	1 point	2 points	3 points