

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 : **EPREUVE ADAPTEE MARCHE**

S'adresse aux élèves présentant une inaptitude partielle les empêchant de courir

Principe d'élaboration de l'épreuve

En marche athlétique, chaque candidat réalise 3 parcours de 800 mètres avec une récupération maximale de 5 minutes. La marche doit être règlementaire autrement dit le candidat doit toujours avoir un appui au sol.

Les candidats marchent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué au 400 m.

L'épreuve se réalise sur un parcours en boucle de 400 mètres.

Avant l'épreuve, le candidat communique le temps visé pour le premier 800 m. A l'issue de celui-ci, il donne les temps visés pour les deux suivants.

Les candidats sont évalués à partir du barème « inaptitude légère » sauf indication médicale particulière.

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 la vitesse d'exécution et de précision ».	AFL1 décliné dans l'activité	Compétence motrice attendue : Adopter une allure optimale permettant à la fois de tenir le volume de l'épreuve et de réaliser la meilleure performance possible.
----------------------------------	--	---	---

Eléments à évaluer		DEGRE 1					DEGRE 2					DEGRE 3					DEGRE 4																		
La performance maximale 6 points Barème : Garçons / Filles Vitesse moyenne sur le 800 m / Temps cumulé des 3 marches Deux Barèmes inaptitude légère / inaptitude importante	km/h	4,8	5,1	5,4	5,7	6	6,2	6,4	6,6	6,8	7	7,2	7,4	7,6	7,8	8	8,2	8,4	8,7	9	9,3	9,6	9,8	10											
	I.L	30'	28'14	26'40	25'16	24'	23'13	22'30	21'49	21'10	20'34	20'	19'27	18'56	18'27	18'	17'33	17'08	16'33	16'	15'29	15'	14'41	14'24											
	km/h	4,4	4,6	4,8	5	5,2	5,4	5,6	5,8	5,9	6	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9	7,1	7,3	7,4	7,5	7,6	7,8	7,9	8											
	I.I	32'43	31'18	30'	28'48	27'41	26'40	25'42	24'50	24'24	24'	23'36	22'51	22'09	21'29	20'52	20'17	19'43	19'27	19'12	18'56	18'27	18'13	18'											
	km/h	4,5	4,8	5	5,2	5,4	5,6	5,8	6	6,2	6,4	6,6	6,8	7	7,2	7,4	7,6	7,8	8	8,2	8,4	8,6	8,8	9											
	I.L	32'	30'	28'48	27'41	26'40	25'42	24'50	24'	23'13	22'30	21'49	21'10	20'34	20'	19'27	18'56	18'27	18'	17'33	17'08	16'44	16'21	16'											
	km/h	3,9	4,1	4,3	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,6	5,7	5,9	6,1	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8	7	7,1	7,2	7,3											
	I.I	36'	35'07	33'29	32'	30,38	29'23	28'14	27'10	26'11	25'42	25'16	24'24	23'36	22'51	22'30	22'09	21'49	21'29	21'10	20'34	20'17	20'	19'43											
Points	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6												
L'efficacité technique (6 points) L'indice technique chiffré révèle l'intensité de l'effort (la VMM se calcule sur 50 mètres)	Moins de 70% de la VMM	De 70 à 74% de la VMM					De 75 à 79% de la VMM Au-delà de 105%					De 80 à 82% de la VMM De 101 à 105% de la VMM					De 83 à 85% de la VMM					De 86 à 89% de VMM					Entre 90% et 100% de la VMM								
Points	0					1					2					3					4					5					6				

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	<p><u>Compétences méthodologiques attendues :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Construire un échauffement adapté à l'effort qui suit. • Utiliser les temps de repos à des fins de récupération • Analyser sa pratique pour concevoir un projet de performance. Mesurer, mémoriser, observer, analyser ses prestations de manière à réguler et finaliser ses choix d'allure de course.
-------------------	---	--	--

Eléments évalués	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	Engagement passif :	Engagement superficiel :	Engagement actif :	Engagement actif et pertinent
<ul style="list-style-type: none"> • Echauffement • Récupération • Engagement moteur et cohérence des choix • Respect de l'allure projetée 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Echauffement</u> : Mise en train incomplète et désordonnée • Statique / <u>Récupération</u> passive • <u>Engagement moteur et cohérence des choix</u> : Séances non réalisées ou volume non respecté Doit être régulièrement relancé pour agir • <u>Stratégie</u> non respectée (25 secondes d'écart et plus). Performances irrégulières / de grands écarts d'une séance à l'autre et d'une marche à l'autre. 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Echauffement</u> : Mise en train progressive ; mobilisations articulaires ciblées ; étirements passifs • Activité irrégulière pendant les phases de <u>récupération</u> • <u>Engagement moteur et cohérence des choix</u> : Séance réalisée à minima. Volume de la séance respecté mais pas les consignes (augmente les temps de récupération, vitesses irrégulières, regarde son chronomètre quand non autorisé et inversement, performances non mémorisées, incapable de faire un retour précis). • <u>Respect de la stratégie</u> : 16 à 24 secondes d'écart 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Echauffement complet et stéréotypé</u> : Mise en train progressive et continue ; mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. • <u>Récupération</u> active + hydratation. • <u>Engagement moteur et cohérence des choix</u> : Volume de la séance et consignes respectées ; mémorisation de ses vitesses de travail, de ses performances... • <u>Respect de la stratégie</u> : 7 à 15 secondes d'écart 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Echauffement</u> complet et individualisé : Mise en train progressive et continue ; mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve ; calage sur la vitesse projetée • <u>Récupération</u> active adaptée et personnalisée en fonction des ressentis + hydratation. • <u>Engagement moteur et cohérence des choix</u> : Séances réalisées, performances mémorisées ; remédiations (prise en compte des prestations antérieures pour ajuster son projet d'allure). • <u>Respect de la stratégie</u> : 0 à 6 secondes d'écart.
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	<p>Compétence sociale attendue : S'entraîner collectivement pour réaliser une performance. Assumer les rôles facilitant la pratique et la réussite de chacun</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organisateur = aide à la mise en place et au rangement du matériel, aide à la compréhension des consignes, noter les performances, situer dans un degré de compétence, annoncer les temps de passage au 400 m, donner un départ, chronométrer sur une distance donnée... - Partenaire d'entraînement = mener un échauffement, la récupération, le travail de fractionné = meneur d'allure / respect du temps de récupération, encourager, aider un camarade dans le choix de son projet au regard de ses prestations...
-------------------	---	--	--

Eléments évalués	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
ORGANISATEUR Nombre de tâches réalisées, qualité de la réalisation, prise d'initiatives...	<p>Rôles non assurés :</p> <p>Tâches collectives assurées uniquement sous la contrainte ou réalisée avec des erreurs</p>	<p>Rôles subis ou préférentiels :</p> <p>Réalise toujours la même tâche. Ne prends aucune initiative Se repose sur ses camarades</p>	<p>Rôles assurés / adaptable / volontaire :</p> <p>Attentif à ses camarades Permet à ses camarades de réaliser les tâches correctement Réalise diverses tâches</p>	<p>Rôles au service du collectif Rôles assumés avec compétence</p> <p>Apporte des conseils pertinents. Prend des initiatives Permet à ses partenaires de progresser et d'être plus efficaces Réalise toutes les tâches</p>
PARTENAIRE D'ENTRAINEMENT Effets sur les progrès et réussite du groupe, dynamique impulsée	Travaille de son côté / individualiste	<p>Suiveur</p> <p>Travaille avec les autres mais ne prend aucune initiative Se repose sur ses partenaires</p>	<p>Travail de groupe fonctionnel</p> <p>Attentif à ses partenaires Encourage</p>	<p>Impulse une dynamique</p> <p>Apporte des conseils pertinents. Encourage de façon constructive. Permet à ses partenaires de progresser et d'être plus efficaces</p>
Notation	1 point	2 points	3 points	4 points