|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * **BAC:** GT
* **CA:** N°1
* **APSA académique :**

Combiné athlétique | Il s’agit de réaliser en temps contraint et de manière individuelle un combiné de 2 épreuves choisies dans 2 des 3 familles athlétiques (course-saut-lancer). Chaque élève dispose d’un nombre d’essais limité en fonction de la combinaison qu’il choisit (Course = 3 essais / Concours = 4 essais /sauts verticaux = 9 essais). Chaque élève dispose d’un temps contraint de 45’ pour gérer son épreuve : échauffement, la préparation pour chacune des épreuves et prise de performances par un groupe de juges. La classe est divisée en deux et l’épreuve fonctionne selon deux rotations de ½ groupe. Choix de l’élève : les épreuves, l’organisation du combiné athlétique (ordre, nombre d’essais par épreuves choisies), 2 rôles parmi les 3, le type de juge (starter, juge à l’arrivée..).**AFL1 E1** : la performance correspond à l’addition de la meilleure marque dans chacune des 2 épreuves retenues (soit un total sur 1000pts) : **cf. barème page 2** **AFL1 E2** : l’efficacité technique (ET) révèle la compétence de l’élève à atteindre ou à dépasser sa meilleure marque/record par épreuves choisies (établie durant des leçons précédentes) lors de l’épreuve. Le total d’étoiles se fait sur les 2 meilleures performances dans chaque famille soit un nombre compris entre 4 et 16.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Écart record / Performance = -51 points ou moins  | Écart record / Performance = -26 à -50 point  | Écart record / Performance = -1 à -25 points  | Écart record / Performance =0 point ou plus  |
| 1 Étoile | 2 ÉtoileÉtoile | 3 ÉtoileÉtoileÉtoile | 4 ÉtoileÉtoileÉtoile Étoile |

**AFL2**: La capacité à : stabiliser des performances (ex : à + ou – 25 points) sur plusieurs leçons (ex : 4) / faire un choix de couple d’épreuve optimal (Aucune, 1, 2) / gérer un combiné athlétique : préparation, échauffement, récupération entre les essais, Optimisation des essais, régulations par rapports à des indicateurs externes (conseils, performance) et internes (ressentis), gestion des 45’. **AFL3** : La capacité de l’élève à investir différents rôles (Juge (J), secrétaire (S) et coach (C)) permettant d’assurer l’organisation et le déroulement d’un concours. |
| **AFL** |  | **Élément 1 :** Performance  | **Degré 1 :** **Épreuves isolées** | **Degré 2 :** **Épreuves juxtaposées** | **Degré 3 :** **Épreuves enchainées** | **Degré 4 :** **Épreuves combinées** |
| 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 | **12****PTS** | **950 pts et +** | 6 | 7 | 7,5 | 8 | 8,5 | 9 | 9,5 | 10 | 10,5 | 11 | 11,5 | **12** |
| **850** | 5,5 | 6 | 7 | 7,5 | 8 | 8,5 | 9 | 9,5 | 10 | 10,5 | 11 | 11,5 |
| **750** | 5 | 5,5 | 6 | 7 | 7,5 | 8 | 8,5 | 9 | 9,5 | 10 | 10,5 | 11 |
| **675** | 4,5 | 5 | 5,5 | 6 | 7 | 7,5 | 8 | 8,5 | 9 | 9,5 | 10 | 10,5 |
| **600** | 4 | 4,5 | 5 | 5,5 | 6 | 7 | 7,5 | 8 | 8,5 | 9 | 9,5 | 10 |
| **525** | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 | 5,5 | 6 | 7 | 7,5 | 8 | 8,5 | 9 | 9,5 |
| **450** | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 | 5,5 | 6 | 7 | 7,5 | 8 | 8,5 | 9 |
| **375** | 2,5 | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 | 5,5 | 6 | 7 | 7,5 | 8 | 8,5 |
| **300** | 2 | 2,5 | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 | 5,5 | 6 | 7 | 7,5 | 8 |
| **200** | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 | 5,5 | 6 | 7 | 7,5 |
| **100** | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 | 5,5 | 6 | 7 |
| **50** | **0,5** | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 | 5,5 | 6 |
| **Élément 2 :** ET sur 16 Étoile | **4**Étoile | **5**Étoile | **6**Étoile | **7** Étoile | **8**Étoile | **9**Étoile | **10**Étoile | **11**Étoile | **12**Étoile | **13**Étoile | **14**Étoile | **15**Étoile |
| AFL2 : S’entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance | **2 à 6 PTS** |  | L’entraînement dessert la perf.  | L’entraînement n’impacte pas la perf. | L’entraînement sert la perf.  | L’entraînement optimise la perf.  |
| **/2** | ¼ des performances sont stablesMauvaise gestion de l’épreuve  Choix des épreuves aléatoire, subi ou incohérent | **0,5** | 1/3 des performances sont stables Gestion incomplète de l’épreuveChoix des épreuves partiellement cohérent (1/2)  | **1** | 2/3 des performances sont stables Gestion complète et unique de l’épreuveChoix des épreuves cohérent 2/2) | **1,5** | ¾ des performances sont stables Préparation complète et intercalée entre les essaisChoix des épreuves optimal | **2** |
| **/4** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **/6** | **1,5** | **3** | **4,5** | **6** |
| AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire | **2 à 6 PTS** |  | Les rôles freinent le collectif | Les rôles n’influencent pas le collectif | Les rôles facilitent le collectif  | Les rôles optimisent le collectif |
| **/2** | J : Méconnaissance et non application du règlementS : Relevé de perfs erroné ou absentC : Absence de conseils | **0,5** | J : Connaissance et application partielles du règlementS : Relevé de perfs partiel C : Conseils inappropriés | **1** | J : Connaissance et application stricte du règlement S : Relevé de perfs completC : Conseils adaptés mais non hiérarchisés | **1,5** | J : Connaissance et application fine du règlement. S : Relevé de perfs completC : Conseils adaptés et ciblés | **2** |
| **/4** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **/6** | **1,5** | **3** | **4,5** | **6** |

**Barème « combiné athlétique » Bac GT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **50m** | **50mH** | **Longueur** | **Hauteur** | **Penta-bond** | **Triple saut** | **Perche** | **Poids** | **Disque** | **Javelot** | **Autre APSA** |  |
| Pts | **G** | **F** | **G 76cm** | **F 65cm** | **G** | **F** | **G** | **F** | **G** | **F** | **G** | **F** | **G** | **F** | **G 5 Kg** | **F 3kg** | **G 1Kg** | **F 800g** | **G 700g** | **F 500g** | **G** | **F** | Pts |
| **500** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **500** |
| **475** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **475** |
| **450** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **450** |
| **400** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **400** |
| **375** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **375** |
| **350** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **350** |
| **325** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **325** |
| **300** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **300** |
| **250** | **7,6** | **8,7** | **9,8** | **11,1** | **3,9** | **2,9** | **1,27** | **1,14** | **10,70** | **8,80** | **9,10** | **7,40** | **2,1** | **1,6** | **7,1** | **6** | **18,5** | **12,5** | **17,0** | **11,0** |  |  | **250** |
| **225** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **225** |
| **200** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **200** |
| **175** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **175** |
| **125** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **125** |
| **100** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **100** |
| **75** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **75** |
| **50** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **50** |
| **25** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **25** |